د. ئەحمەد خالد

چارەسەری سرۆشتی بۆ؟



وەرگێڕانی:

سۆزان جەمال • ئەکرەم قەرەداخی

چارەسەری سروشتی بۆ؟

بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا
زنجیرەی ١٩١
ناونیشان / سلێمانی –شەقامی ئیبراهیم پاشا – بەرامبەر بەیزا
مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ – سانا ٠٧٣٠١١٢٨٣٨٨

نرخی ٢٥٠٠ دینارە

دكتۆر ئەحمەد خالد

چارەسەری سروشتی بۆ؟

وەرگێڕانی:

سۆزان جەمال   ئەكرەم قەرەداخی

ناوی کتێب: چارەسەری سروشتی بۆ؟

نوسینی: دکتۆر ئەحمەد خالد

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداخی، سۆزان جەمال

مۆنتاژو دیزاینی بەرگ: ئەسرین ئەسکەندەری

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن: (١١٨٠) **ساڵی** (٢٠٠٩)

چاپخانە: چوارچرا

پێشەکی

لەزۆر کۆنەوە چارەسەری سروشتی بەشێکی دیار بوە لە ڕێگاچارەسەریە دیارەکان بۆ زۆرێک لەپشێوی و بارە نائاسایی و نەخۆشییەکانی مرۆڤ، سەرەڕای ئەوەی ئەو ڕێگایە دورکەوتنەوەیەکی تەواوە لەبەرکاهێنانی دەرمان و چارەسەریە نەشتەرکارییەکان کە هەردوکیان بێبەش نین لەمال و کاریگەری لاوەکی زیانبەخش کە هەندێك جار زیانەکانیان زۆرتر دەبن لەسود.

ئەم کتێبەی پرۆفسیور د. ئەحمەد خالد لای ئێمە بەیەکێك لەهەرە ئەو سەرچاوە پڕ بایەخ و بەنرخانە دادەنرێت کە بەزمانێکی زۆر سادە و جوان توانیویەتی رامان بکێشێت بۆ ناو ئەم جیهانە پرشکۆیەی چارەسەری سروشتیەوە هەر لەرۆشتن بەپێ تا دەگاتە هەنگاوەکانی وەرزشی تایبەتی و راهێنانەکانی هەناسەدان و وەرزشەکانی رۆح و جەستە کە بۆ هەموو تەمەن و هەموو کەسێك لەپیاو و ژن لەبارن و بێزیانن و مرۆڤ لەهەر کۆییەك بێت و لەهەر

شوێنێکدا نیشتەجێ بێت، تەمەنی چەند بێت و لەهەر توخمێك بێت دەتوانێت خۆی پەنایان بۆ بەرێت و لەژێر ڕێنمایی خاڵەکانی ئەم کتێبەدا لەگەڵیاندا بڕوات، بەوەش دەبێتە خاوەنی جەستەیەکی پتەوی دور لەنەخۆشی و تێکچونە فسیۆلۆژییەکان.

نوسەری ئەم کتێبە کە خاوەنی ئەزمونێکی زۆرە و پزیشکێکی ناسراوی بوارەکەیە لەمیسرو مامۆستای زانکۆیە هەوڵێکی زۆری داوە کە ئەزمونی خۆی و شارەزایی بەتەواوی بخاتە دوتوێی کتێبەکەوە تا ببێتە رابەرێك بۆ هەموو ئەو کەسانەی دەیانەوێت لەم بوارەدا شارەزایی پەیدا بکەن و پەیڕەوی بکەن.

ئێمە بەکاری وەگێرانی ئەم کتێبە بەنرخە، حەزمان نەکرد خوێنەری کورد بێ بەش بێت لێی. هیوامان زۆرە بەم کارەمان قەرزێکی بچوکمان لەسەرشانی خۆمان بەرانبەر بەنەتەوەکەمان لابردبێت و کارەکەمان بێ سود نەبێت.

هەردوو وەرگێڕ

سەرەتا

ئەوەی هانیدام بۆ پێشکەشکردنی ئەم کتێبەم گەڕانەوە بوو بۆ سروشت و بۆ هۆکاری سروشتی و ڕێگە سروشتییەکان نەك تەنها بۆ پاراستنی تەندروستیمان، بەڵکو بۆ بەدەست هێنانی چارەسەری زۆرێك لەنەخۆشی و تووشبوونەکان.

هەرچەندە نۆژداری پێشبکەوێت پەنابردن بۆ نەشتەرگەری و دەرمان کەم دەبێتەوە کەدەبنە هۆی دروستکردنی ماکی زۆر بۆ نەخۆش. ئەم کتێبەش سوودە زۆرەکانی ڕۆیشتن دەخاتەڕوو سادەترین و ئاسانترین وەرزشە کە هەموو مرۆڤێك بەگەورەو بچوکەوە دەتوانێت پراکتیزەی بکات، چونکە وەرزشێکە بۆ هەموو تەمەنەکان و هەموو ئەندامانی خێزان. ڕۆیشتن بەپێ لەگەڵ سادەییەکەیدا بەڵام وەرزشێکە بۆ ڕۆح و جەستە، ئەگەر هەر یەکێك لەئێمە توانی بیکاتە بەشێکی لێکنەپچراو لەژیانی ڕۆژانەیدا ئەوا خۆی بەدوور دەگرێت لەزۆرێك لەنەخۆشی و بەدرێژایی ژیانیشی لەوپەری تەندروستی و مێشك سافیدا دەژی، چونکە ئەقڵی دروست لەلەشی ساغدایە.

ئەم کتێبە تەنها باسی ڕۆیشتنی لەخۆ نەگرتووە، بەڵکو زۆرێك لەچارەسەرە سروشتییەکان کەهەموو کەسێك دەتوانێت ئەنجامییان بدات، دەخاتەڕوو هەندێکیشیان پێویستی بەڕێنمایی پزیشکی نییە وەك ڕاهێنانە چارەسەری و ڕاهێنانەکانی هەناسەدان. هەندێکی دیکەشیان وا پێویست دەکات لەژێر ڕاوێژکاری هەندێك لەپزیشکە پسپۆڕەکان لەم بوارەدا بێت. چونکە شێلان لەگەڵ سادەییەکەیدا و کە هەریەك لەئێمە دەتوانێت ئەنجامی بدات ئەگەر بەڕێگەی هەڵە پەیڕەوکراو لەوانەیە ببێتە هۆی ئازاردان و هەوکردن و جۆرەها ماکی دیکە. هەروەها چارەسەرکردن بەکارەباری پزیشکی و چارەسەرکردن بەئاوو دابەزینی کێش، ئەمانە هەموویان دەبێت ڕاستەوخۆ لەژێر ڕاوێژکاری پزیشکدا بێت، تاکو پزیشکەکە بتوانێت هەر نەخۆشێك بەجیا لینۆڕینی بۆ بکات و لینۆڕین بۆ دڵی و هەموو جەستەی بکات و ئەو کاتە بەرنامەیەکی تایبەتی بۆ دابنێت بەپێی پێداویستی نەخۆشەکە.

فرمانی پزیشك لێرەدا جیاکردنەوەی بەرنامەی چارەسەری سروشتی گونجاوە بۆ هەر کەسێك بەجیا. ئەگەر ئەوەمان زانی چارەسەری سروشتی بەشێکە یان بەشێکی تەواوکەری چارەسەرێکی دیکەیە، یان خۆی چارەسەرەکەیە ئەو کاتە درك بەبایەخ و گرنگی ئەم جۆرە چارەسەرکردنە دەکەین کەبایەخ و گرنگی چارەسەرکردنی نەشتەرگەری یان چارەسەرکردنی هەناوی کەمتر نییە.

لەگەڵ پێشکەوتنی سەردەمی نوێ نەخۆشییەکانی بڕبڕەی پشت و ئەژنۆ بوون بەنەخۆشییە باوەکان و لەگەڵ زیادبوونی فشارەکانی ژیان، ئیفلیجی بۆتە یەکێك لەو نەخۆشییانەی رێژەکەی لەم سەردەمانەی دواییدا بەرز بۆتەوە، هەروەها قەڵەویش بۆتە یەکێك لە روخسارە باوەکانی ژیانمان. لەبەر ئەوەش کەکۆمەڵگەی ئێمە بەبەرزترین رێژەکانی زیادبوونی دانیشتوان لەجیهاندا، گەشە دەکات لەبەر ئەوە وا پێویست دەکات ژن لەدوای منداڵبوون بۆ باری لەشجوانی و لەش رێکی سروشتی خۆی بگەڕێتەوە، ئەمەش تەنها لەڕێگەی چارەسەری سروشتییەوە دەبێت.

بەم شێوەیە چارەسەری سروشتی لەئێستادا ڕۆڵێکی گرنگ و کارا لەزۆرێك لەبوارەکانی ژیانمانداو لەچارەسەرکردنی زۆرێك لەنەخۆشییە باوەکان لەم سەردەمەی ئێستاماندا دەگێڕێت.

لەکاتێکدا رۆڵی چارەسەرکردنی سروشتی لەگەڵ راڤەکردنی رێگە جیاوازەکانی دەخەمە ڕوو، ویستوومە سەر لەنوێ ئاماژە بەوە بدەم چارەسەری سروشتی ئەنجامی باش و سەرکەوتوو بەدەست دەهێنێت ئەگەر لەژێر چاودێری پزیشکدا ئەنجام درا، لەهەمان کاتیشدا لەوانەیە دەرئەنجامی وا بدات بەدەستەوە کەجێگەی نائارامی بێت ئەگەر هەریەکێك لەئێمە ویستی بەبێ راوێژی پزیشك ئەنجامییان بدات.

د. ئەحمەد خالد

بەندی یەکەم

بە پێ رۆیشتن

سوودو مەرجەکانی

پێناسەی وەرزشی رۆیشتن

گوێت لەو پەندە بووە کە دەڵێت: ئەقڵی دروست لەلەشی دروستدایە، ئەمە راستیەکە کەناتوانین فەرامۆشی بکەین بێگومان هەموومان شارەزووی بەدیهێنانی ئەم پەندە دەکەین. بەڵام لەوانەیە ئەو هۆکارەمان لەبەردەستدا نەبێت، چونکە زۆربەی جۆرەکانی وەرزش مەلەوانی یان تێنس یان گۆلف یان ئسکواش بێت، یان هەر وەرزشێکی کۆمەڵی بێت پێویستی بەشوێنێکە بۆ پراکتیزەکردنی و لەوانەشە ئەو وەرزشە بۆ هەموو تەمەنەکان یان لەگەڵ هەموو خەڵکدا نەگونجێت. بەڵام جۆرێک لەوەرزشی تەقلیدی هەیە، زۆربەی کات لەرووی سودو باشییەوە یەکسانە بەو جۆرە وەرزشانەی دیکە، ئەگەر نەڵێین لەهەموویان باشترەو، هەموو کەس لەهەموو تەمەنێکدا دەتوانێت بیکات، ئەویش وەرزشی رۆیشتنە.

ئەم وەرزشـە لەگـەڵ ئەوەدا سـادەترین جۆرەکانییەتی، بـەڵام بۆ هـەموو ئەندامـەکانی لـەش لەهـەموویان بەسـوودترە، لەهەمووشـیان زیاتر شیاویی جەستەیی و ئەقڵی پێویـست بۆ بـەردەوام بـوونی ژیان بەبێ نەخۆشی، بەدیدەهێنێت.

وەرزشـی رۆیـشتن بەشـێکە لـەرۆتینی ژیـانی رۆژانـەی هـەموو کـەس، بـەخۆراکێك بـۆ جەسـتەو رۆح پێکـەوە دادەنرێـت و زۆر کـەس رۆیـشتن بـەپێ بەئارەزوویـیـەك دادەنـێن و هـەموو ئەنـدامانی خێـزان بـچوك لـەپێش گـەورەوە چـێژی لێـدەبینێت. ئەگـەر ئـەوەمان زانـی شـیاویی دەروونـی و جەسـتەیی و خـۆی لـەتوانای تـاك و توانـستی زەینی و جەستەییدا دەنوێنێت بۆ ئەوەی ئەو تاکـە رۆڵـی خـۆی لـەم ژیانەدا بەبێ هیچ شـەکەتی یـان مانـدووبوونێك، ببینێـت. ئەوەمان بۆ ئاشـکرا دەبێـت کـە وەرزشـی بـەپێ رۆیـشتن چارەسـەری نموونەییـە بۆ رووبەڕووبوونـەوەی سروشـتی ژیـانی هاوچـەرخ. چـونکە وایلێهـاتووە لەسـەر هەریەکـەمان پێویـستە لەگـەڵ پێـشکەوتنی شارسـتانی و بـەکارهێنانی مەکینـەکان لەهـەموو لایەنـەکانی ژیانـدا، کۆشـشێکی گەورەترە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی قورساییەکانی ئەم ژیانە، بخەینە کار. ئەگـەر کـەمێك بـۆ سـەردەمی پـێش ئامێرەکـان بگەڕێینـەوە بۆمـان دەردەکـەوێت بـەپێ رۆیـشتن لـەنێو خەڵکـدا بـاوبووەو، رێـژەی نەخۆشـیش بـەهۆی زۆر بـەپێ رۆیـشتنەوە کـەم بـووە. بـەڵام ئێـستا لەگـەڵ بـەکارهێنانی ئۆتۆمبێـل و بڵاوبوونـەوەی ئامێرەکانـدا نەخۆشـییەکانی پـشت و مـل و نەخۆشـییەکانی دڵ و سـنگ و

لوولـەکانی خـوێن زیـادبوون و ڕێـژەی کۆلیـسترۆڵ کـە لەزۆربـەی نەخۆشـییەکانی سـەردەم بەرپرسـە، بەرزبۆتـەوە ئەمانـە وێـڕای نەخۆشییەکانی دەمارو ماسولکەکان. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت قەڵـەوی زۆر (لەسروشـتی بـەدەر) یەکێکـە لـەو نەخۆشییە باوانـەی لەئـەنجامی نـەجوڵان و نەڕۆیـشتن بـەپێ دروسـت دەبێـت و دوژمنـی یەکـەمی مرۆڤـە، چـونکە تەمـەنی مـرۆڤ کـورت دەکاتـەوەو تووشـی جۆرەها نەخۆشی و ماکەکانی نەخۆشی دەکات.

هەرچەندە وەرزشـی بـەپێ ڕۆیـشتن تـاکو ئاسـتێك بەوەرزشـێکی تونـدو تیـژ دادەنرێـت، بـەڵام جـوانترین شـت تێیـدا ئەوەیـە دەتـوانین خۆمـان دەسـتبگرین بەسـەر درێـژی ماوەکـەو خێرایـی ڕۆیـشتنەکەو ماوەی ڕۆیشتنەکەدا.

بەمـەش دەشێت لەگـەڵ هـەموو تەمەنەکانـدا بگونجێت. هـەروەها بەوەرزشـێکی گـرنگ و زۆر بەسـودیش دادەنرێـت بـۆ چارەسـەرکردنی زۆر نەخۆشی وەك نەخۆشییەکانی خوێنهێنـەرو قەڵـەوی و ئیفلیجـی و زۆرێك لەو نەخۆشییانەی پێویـستیان بەچالاککردنی سـوڕێ خـوێن و جوڵانـدنی جومگـەو زیـادکردنی توانـای سـنگ بـۆ هەناسـەدان و چاککردنی کرداری هەناسەدان هەیە.

لێرەدا ئەوە دێتەوە یادمان وەرزشی بەپێ ڕۆیشتن یارمەتی لـەش بۆ دەردانی مادەی ئیندرۆفین دەدات کـەوا دەکـات هەسـتکردن بەئازار لەلەشی نـەخۆش و لـەش ساغیـشدا کـەم ببێتـەوە. ئـەم مادەیـە ئـەو

توخمە سەرەکییەیە کەلەکاتی دەرزی ئاژن لەڕێگەی چارەسەرکردن بەدەرزی ئاژنکردنی چینی، دەردەدرێت، ئەویش بۆ کەمکردنەوەی هەستکردن بەئازار لەحاڵەتی زۆر نەخۆشیدا بەتایبەتی نەخۆشییە رۆماتیزمییەکان و ئازاری ڕەگە دەمار و ئازاری پشت و مل و ئەژنۆکان.

وەرزشی بەپێ رۆیشتن یەکێکە لەوەرزشە هەواییەکان، واتە لەهەوای کراوەدا ئەنجام دەدرێت و هەموانیش دەتوانن ئەنجامی بدەن، بەپێ رۆیشتن رۆیشتنی هێواش (تروتنج یان جوجنج) و راکردنی ئاسایی و سواربوونی پاسکیل و مەلەوانی دەگرێتەوە.

شیاوی جەستەیی و کاریگەری لەسەر تەندروستی کەسانی ساغ و نەخۆش:

تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان سەلماندوویانە، هەر تاکێک توانایەکی هەوایی هەیە، توانای هەوایی ئەو کەسە باشترین ئاماژەیە بۆ شیاویی جەستەیی. توانای هەوایی بریتییە لەتوانای تاک بۆ بەخێرایی هەناسە وەرگرتنی بڕێکی زۆر لەهەواو، ئۆکسجینی ئەم هەوایە بەخێرایی بەوپەڕی کاراییەوە بەسەر هەموو بەشەکانی لەشی مرۆڤدا دابەش دەبێت. بەمەش شیاویی جەستەیی بەتەواوەتی پشت بەکۆئەندامێکی ساغ و بەهێزی سوڕی خوێن و دڵێکی ساغ و بەهێز و دوو سی ساغ و بەهێز دەبەستێت. لەگەلانی خۆرئاوادا دەرکەوتووە

نەخۆشــــییەکانی دڵ و خوێنبـــەرو لولـــەکانی خـــوێن لـــەگرنگترین هۆکارەکانی مردنن.

هەرچەندە وەرزشەکانی لەناو هـەوادا ئـەنجام دەدرێـن نابنـە هـۆی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن بەڵام زۆربەی پزیـشکە بـەناوبانگ و پـسپۆرەکان لـەم لقـەی نۆژداریـدا بـڕوای لـەواوییان بـەوە هەیـە وەرزشـەکانی هـەوا یارمـەتی کەمکردنـەوەی فرسەتی روودانی ئەم نەخۆشییانە دەدەن. ئەنجامدانی ئەم وەرزشانە هـەموویان وێـڕای باشـکردنی بـارێ دڵ و سـییەکان و حاڵـەتی ئـەو کەسانەی ئەنجامی دەدەن یارمەتی کەمکردنـەوەی کرژبوونی دەماری و کردنەوەی ئارەزووی خواردن و ئاسانکردنی نوستن و خـەوی قووڵ و رێـك دەدەن. ئـەو کەسـانەی بـەرێك‌و پێکـی ئـەم وەرزشـانە دەکـەن هەسـت بەخۆشـی لەشـێکی سـاغ و تەندروسـت و روخـسارێکی تەندروسـت دەکـەن. لەگـەڵ پێـستێکی نـەرم و رۆشـن و ماسـولکەی بەهێز، هاوسـەنگییەکی باشـترو رێکـوپێکی زیـاتر لەجوڵـەدا. بـەڵام ئەگەر ئـەو کەسـەی کـە ئـەم وەرزشـانە دەکات لەجگـەرەخۆر یـان ئـەو کەسـانە بـوو کەنەخۆشـی دڵ یـان زۆر قەڵـەو بـوون، ئـەوا باشـە پرۆگرامی راهێنانەکانیان بەجۆرە وەرزشـە سـادەکان دەسـت پێبکـەن، ئەویش بریتییە لەرۆیشتن بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك بەلایەنی کەمەوە تاکو کۆئەندامـەکانی لەشـییان لەسـەر ئـەم جـۆرە کۆشـشە رادێـت و لێـدانی دڵییـان توانـای سـییەکانییان بـاش دەبێـت‌و بـڕی ئـەو ئۆکسجینەی کەدەگاتە بەشە جیاوازەکانی لـەش زیـاد دەبێت ئـەویش

بەهۆی زیادبوونی توانستی کۆئەندامی سوڕی خوێن. لەدوای ئەوەی نەخۆش هەستیکرد دەتوانێت بەبێ هەستکردن بەهیلاکی ماوەی زۆر ببڕێت، دەتوانێت دەستبکات بەراکردنی هێواش یان مەلەکردن و دواییش راکردنی ئاسایی.

هەرچی ئەو نەخۆشانەیە کەشیاویی جەستەیی لاوازییان هەیە یان ئەوانەی نەخۆشییەکییان لەدڵ یان سنگدا هەیە، زۆربەی کات هەست بەلاوازی لەتوانای هەواییدا دەکەن و پێویستە زۆر لەخۆیان نەکەن وابزان بەم کارەیان بەخێرایی باشتر دەبەن، چونکە بەم کارەیان زیاتر خۆیان هیلاك دەکەن. هەروەها پێویستە هەوڵ نەدەن هیچ جۆرە وەرزشێکی توندوتیژ یان بەخێرایی ئەنجام بدەن بەبێ راوێژکردنی پزیشکەکەی کەچارەسەرییان دەکات. تەنانەت کەسانی ساغ و تەندروست ئاساییش لەوانەیە ئەگەر ئەم جۆرە وەرزشە توندو تیژانە بکەن تووشی رەقبوونی ماسولکە و هەوکردنی پێیەکان و کەمبوونەوەی ئاوی لەش واتە وشکبوونەوە، ببنەوە ئەمانەش ئارەزوی ئەو کەسە بۆ بەردەوام بوون لەسەر ئەو وەرزشە کەم دەکەنەوە. ئەگەر کەسێك یەکێك لەو وەرزشانەی کردو هەستی بەیەکێك لەو نیشانانە کرد کەئاماژەمان پێدان، ئەوە دەگەیەنێت زیاتر لەوزەی خۆی ماندوو کردووەو وا پێویست دەکات لەوەرزشکردنەکەیدا لەسەرخۆتر بێت تاکو هەست بەو جۆرە نیشانانە نەکات.

چۆن خووی بەپێ ڕۆیشتن دەگریت؟

پەندێکی چینی هەیە دەڵێت گەشتی هەزار میل بەیەك هەنگاو دەست پێدەکات، واتە هەنگاوی یەکەم هەمووشمان وەك باسمان کرد نازانین چۆن دەست دەکەین بەپێ ڕۆیشتن. بۆ ئەوەی دەست بکەین بەوەرزشی ڕۆیشتن وا پێویست دەکات بەسووربونەوە بیری لێبکەینەوەو بیکەینە بەشێك لەڕۆتینی ژیانمان. لەبەیانیان زوودا بەهەزارەها بەڵکو بەملیۆنەها کەس بەرەو کاری ڕۆژانەیان بەڕێدەکەون لەڕێگەی هۆیە گشتیەکانی گواستنەوە یان بەهۆی ئۆتۆمبێلە تایبەتییەکانی خۆیانەوە دەڕۆن. ئەگەر هۆیە گشتییەکانی گواستنەوە بەکار دەهێنیت دەتوانیت لەوێستگەیەك پێش شوێنی کارەکەت دابەزیت و بەپێ ئەو دوورییە ببڕیت کەلەدوای ماوەیەك لەسەری ڕادێت و لەوانەیە بیکەیت بەدوو یان سێ وێستگە پێش شوێنی کارەکەی خۆت، یان دەتوانیت لەکاتی هاتنەوەتدا بۆماڵەوە ڕاسلەوخۆ بەپێ بگەڕێیتەوە.

بەلام ئەگەر ئۆتۆمبێلی خۆت بەکار دەهێنیت دەتوانیت دوور لەشوێنی کارەکەت دایبنێیت و ئەو دوورییەی کەدەمێنێتەوە بەپێ ببڕیت، پاشان لەدوای تەواوبوونی ئیشەکەشت بەپێ بگەڕێیتەوە لەگەڵ خۆتدا ئۆتۆمبێلەکەت بەریت، بەمەش دەتوانیت خۆت لەو خووی تەمەڵییە ڕزگار بکەیت و ووردەووردە لەسەر وەرزشی بەپێ ڕۆیشتن ڕاهێنیت.

وەك باسمان كرد بەپێ ڕۆیشتن وەرزشی هەموانەو وەرزشی هەموو ئەندامانی خێزانە بەگەورەو بچوكەوە تەنانەت ئەو ژنانەش كەدوو گیانن، ڕۆیشتن بۆیان زۆر بەسوودە بەتایبەتی لەمانگەكانی كۆتایی دووگیانیدا، چونكە یارمەتی زیادكردنی شیاویی و نەرمكردنی جومگەكانی حەوزییان دەدات و بەمەش كرداری منداڵ بوونی سروشتی ئاسان دەكات. سەبارەت بەمنداڵان و ئەوانەی چوونەتە تەمەنیشەوە سودێكی زۆر لەوەرزشی بەپێ ڕۆیشتن دەبینن. بەم شێوەیە هەموو ئەندامانی خێزان دەتوانن پێكەوە بەشداری لەم وەرزشەدا بكەن، بەتایبەتی لەكاتی دەست بەتاڵی و كڕینی شت و مەك و پێداویستییەكانی خێزاندا، یان ڕۆیشتن بۆ یەكێك لەباخچە گشتییەكان یان بۆ ڕێگەی كورنیش یان یەكێك لەوشەقامانەی كە شۆستەكانیان پانە تاكو بتوانن بەئاسوودەیی وەرزشی بەپێ ڕۆیشتن لەو شوێنانەدا ئەنجام بدەن.

وا باشە ئەندامانی خێزان شوێنی بەپێ ڕۆیشتنی ڕۆژانەیان بكەن بەیەك تاكو بزانن بڕی ئەو ماوەیە چەندەكە بڕیویانەو هەوڵ بدەن ڕۆژ بەڕۆژ زیادی بكەن وەك جۆرێك لەكێبڕكێ لەنێوان خۆیاندا. ئەم كێبڕكێ زۆر جار كەسانی بەتەمەن و منداڵان چێژی لێوەردەگرن و جۆرێك لەهەستكردن بەخۆشییان پێدەبەخشێت.

هەرچی ڕێگەی دروستی بەپێ ڕۆیشتنیشە ئەوا زۆر ئاسانە، پێویستە بەپێی توانا لەش لەباری ئاسایی خۆیدا بێت، سەر بۆ

سـەرەوە بـەرز بکرێتـەوەو هـەردوو دەسـت بەجوڵەیـەکی بەنـدۆڵی پێـچەوانەی جوڵـەی قـاچ دەجوڵێنیـت. وا باشـە بەهـەنگاوی رێـك و خێرایـی مامناوەنـد بەرێـدا بـڕۆین و بـەقوڵی هەناسـە بـدەین، واتـا هەناسـە وەرگرتنـی قـوڵ و هەناسـەدانەوەیەکی قـوڵ تـاکو هەسـت بەهیلاکی نەکەین و بۆ ئەوەش کەهەوای ناو سییەکان نوێ ببێتەوە.

هەرچی جوڵەی پێیەکانیشە، دەبینین هەنگاوەکە بەدوو قۆناغدا تێپەڕ دەبێت: هـەنگاوی یەکـەم بـەدانانی پاژنـەی پـێ لەسـەر زەوی. هـەنگاوی دووەمـیش بەپەسـتان خـستنە سـەر پەنجـەکانی پـێ و نوشـاتنەوەی لـەش بـەرەو پێشەوە و دانـانی پاژنـەی پێیەکـەی دیکـە لەسەر زەوی، لەکاتی ئەم جوڵەیەدا جومگەی قاچ و ئەژنۆ و جومگـەی ڕان دەنوشێتەوە. ئەگـەر توانیمـان پـەیرەوی ئـەم ڕێگەیـە لەرۆیـشتندا بکـەین، کەبریتییـە لـەدانانی پاژنـەی پـێ یەکـەمجار لەسـەر زەوی و پاشان پەستان خستنە سەر پەنجەکانی پێ لەگەڵ چەمانەوەی لـەش بـەرەو پێـشەوە ئـەوا باشـترین سـوود لەوەرزشـی بـەپێ رۆیـشتن وەردەگرین.

هەرچی جل و پۆشاکی پێویستە بۆ وەرزشی بەپێ رۆیشتن ئـەوا جل و بەرگی ئاسایی بەرمانە بەشێوەیەك کەگونجاو بێت و لەگـەڵ ئاو و هـەواداو هەسـت بەحەوانـەوە بکـەین، وا باشـترە یـەك پارچـەمان لەبەردا بێت وەك کراسێکی لۆکەی سوکەڵەو پێڵاوێکی کاوچۆك یان هـەر پێڵاوێکـی حـەواوەی دیکـە، وا باشـە ئـەو جلانـەمان لەبـەردا بێت

کەفانیلەیین و ئارەق هەڵدەمژن. جلی نایلۆن یان پشتوێنی توندی کەمەر یان پێڵاوی تەسک یان ئەستور باش نین، دەتوانرێت جل و بەرگی وەرزش بۆ کاتی بەپێ ڕۆیشتن بەکار بهێنرێت. لەبەرکردنی بلوڤەر یان سویتەر باش نییە لەو بارەدا نەبێت کەلەجۆری سوکەڵەو تەنکە. هەروەها کەسانی بەتەمەن دەتوانن گۆچانی پزیشکی یان ئاسایی بۆ کاتی بەپێ ڕۆیشتنیان بۆ یارمەتیدانیان بەکاربهێنن.

لێرەدا پێویستە ئاگامان لەوە بێت کرکڕاگەکانی لەشمان هەمووی لەرێگەی مژینەوە خۆراک وەردەگرن و بۆ پاراستنیشیان پێویستە فشار کەوتنەسەرو چوونەناویەکی کرکڕاگەکان روبدات تاکو خۆراک وەربگرن. بەمەش ڕۆیشتن بەپێ بەباشترین رێگە بۆ خۆراک وەرگرتنی کرکڕاگەکان دادەنرێت، بەتایبەتی کرکڕاگەی ئەژنۆ. چونکە ڕۆیشتن بەپێ بەژیانی کرکڕاگە دادەنرێت. بەلاّم نەجولاّن یان جوڵەی زیادە دەبنە هۆی داخورانی کرکڕاگەکان بەپلەیەکی خێراتر و بەمەش ئەو کەسە سکالاّ لەدەست ئەژنۆکانی دەکات. لەکاتێکدا ئەگەر وەرزشی ڕۆیشتن بەپێمان ئەنجامدا ئەوا ژیان و خۆراک بۆ کرکڕاگەکان دابین دەکەین و ڕێگە لەداخورانییان دەگرین بەهۆی چوون بەتەمەندا ڕۆیشتن بەپێ لەزۆرێك لەنەخۆشیمان دەپارێزێت، هەروەها ماسولکەی پەلەکانی خوارەوەو سك و پشت و شانەکان بەهێز دەکات. بەباشبوون و بەهێزکردنی ماسولکەکانیش، سوڕی خوێن باش دەبێت و خۆراکدانی جەستە تەواو دەبێت و ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و چەورییەکان لەناو لەشدا کەم دەبنەوە.

هەندێك زانیاری جیهانی لەسەر رۆیشتن:

ئـەو گۆرانانـەی لەلەشـدا روودەدەن لـەدوای سـەعاتێک یـان دوو سەعات لەرۆیشتنی رێکوپێکی خێرا بەپێ:

a. لەحاڵەتە سروشتییەکاندا مرۆڤ لەیەك دەقیقەدا (١٠) لیتر لەهەوا لەکاتی هەناسەداندا وەردەگرێت، بەڵام لەدوای چەند دەقیقەیەك لەرۆیشتن بەپێ ئەم برە بۆ (٤٠-٥٠) لیتر لەیەك دەقیقەدا زیاد دەبێت. بەمەش رێژەی ئەو ئۆکسجینەی کەدەچێتە خوێنەوە لە (١/٤)ی لیترێکەوە بۆ (١/٤-١)ی لیتر زیاد دەکات و رێژەی زیندە پاڵیش لەلەشدا پێنج هێندە زیاد دەکات.

b. لەحاڵتە سروشتییەکاندا دڵ نزیکەی (٥) لیتر خوێن لەیەك دەقیقەدا دەنێرێت، لەحاڵەتی رۆیشتنی خێرادا ئەم برە بۆ (١٠) لیتر یان زیاتر لەیەك دەقیقەدا زیاد دەکات، ئەویش لەئەنجامی زیادبوونی خێرایی لێدانەکانی دڵ و زیادبوونی بری خوێنی پاڵپێوەنراو لەدڵەوە. ئەگەر بەرێگادا بەپێ رۆیشتن لێدانەکانی دڵ سێ هێند زیادی کرد لەکاتی ئاسایی، هەست بەلێدانی دڵ دەکەین. ئەمەش لەحاڵەتی سەرکەوتن بەپلیکانەدا یان هەڵگەران بەشوێنی بەرزدا وەك دۆڵ یان چیا، تێبینی دەکرێت.

c. لەحاڵــەتی سروشــتیدا پەســتانی خــوێن جــێگیرەو لەنێوان (١٢٠/٨٠ - ١٥٠/٩٠) دایە بەپێی تەمەنی کەسەکە، هەرچەندە تەمـەن بـەرەو پـێش بڕوات پەستانی خـوێن کـەم دەبێتـەوە. بـەڵام لەحاڵـەتی ڕۆیشتن بـەپێ پەستانی خوێن نزیکــەی (١٠-١٥٪)ی تێکڕایــی سروشــتی زیــاد دەکــات، لــەدوای تێپــەڕینی ٢/١ ســەعات جــارێکی دیکــە بەپلەیــەکی سادە لەتێکڕایی سروشتی بەرزتر دەبێتەوە.

d. هەرچـی خـوێن خۆشـییەتی، خـوێنی خوێنبـەرەکان نزیکـــەی (٢٠٪)ی قەبارەکـــەی خـــۆی لەئۆکـــسجین بـــۆ ماسولکەکان هەڵدەگرێت، واتـە یـەك لـیتر لـەخوێن کەدەگاتـە ماسـولکەکان (٢٠٠) سم٣ لەئۆکسجین هەڵدەگرێت. هەرچـی خـوێنی خوێنهێنەرەکانیشە کـە بـۆ دڵ دەگەڕێتـەوە نزیکـەی (١٢٪)ی قەبارەکـــــــــەی ئۆکـــــــــسجین هەڵـــــــــدەگرێت کەلەماسوککەکاندا بەکار نەهاتووە. لەحاڵەتـەکانی ڕاهێنـانی وەرزشـی یـان ڕۆیـشتنی خێـرادا، بـڕی ئـەو خوێنـەی دەگاتـە ماسـولکەکان زۆر زیـاد دەکـات و لەوانەیـە بگاتـە دەهێنـدەی بڕی ئاسایی کەلەکاتی حەوانەوەدا دەیگاتێ.

هــەروەها ماســولکەکانیش بڕێکــی زیــاتر لــەکاتی ئاســایی ئۆکـــسجین بـــەکاردەهێنن ڕێـــژەی ئۆکـــسجینی خـــوێنی خوێنهێنەرەکانیش کە لەماسولکەکانەوە دەگەڕێنەوە بۆ ٦٪

کەم دەبێتەوە لەکاتی ڕۆیشتنی خێراشدا خوێن لەئەندامەکانی ناوەوە وەك سك و حەوز بۆ پەلەکان دەگوازرێتەوە.

هەرچی ئەو وزەیەشە کەلەکاتی ڕۆیشتندا دەسوتێت ئاسایی لەدوو سەرچاوەوە دێت: یەکەمیان گلۆکۆزە یان شەکری ناو خوێنە، سەرچاوەکەی دیکەش چەورییە کەڵەکەبووەکانی ژێر پێستە، ئەو چەورییانە دەسوتێن و شەکری پێویست بۆ ئەو وزەیەی ماسولکەکان پێویستییانە دەبەخشێت بەمەش کێش دادەبەزێت.

هەروەها لەکاتی ڕۆیشتندا پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە، هەر بەرزبوونەوەیەك لەپلەی گەرمی لەش بەبڕی یەك پلە زیندە پاڵی خۆراك لەلەشدا بەرێژەی ١٤٪ زیاد دەکات. ئەگەر پلەی گەرمی بەبڕی ٣ پلەی سیلیزی لەلەشدا بەرز بۆوە لەش دەست بەدەرکردنی ٥٠-٦٠٪ی ئەم گەرمیە دەکات لەڕێگەی ئارەق کردنەوەوە، ئەمەش وا پێویست دەکات نزیکەی ١٠-١٥ دەقیقە بەشێوەیەکی تێروتەواو لەڕۆیشتندا بەردەوام بێت، پاشماوەکەشی لەڕێگەی هەوای دەوروپشتی لەش دەبێت بەهەڵم.

ژمارە جیهانییەکانی ڕۆیشتن:

ڕۆیشتن بەپێ یەکێکە لەیارییە ئۆڵۆمپییەکان، کەسی براوە لەپێشبڕکێکانی ساڵی ١٩٨٤ یارییە ئۆڵۆمپییەکان بۆ دوری (٢٠)کم، دورییەکی بەتێکڕایی (١٤,٤)کم لەسەعاتێکدا بڕی. ئاسایی دوری یان

ماوەی دوورییە بڕاوەکان لەم پێشبڕکێیانەدا بەپێ لەنێوان (٤-٤٨)کم دایە، ناوەندی ئەنجامەکانی ئەم پێشبڕکێیانە لەنێوان (١١-١٥)کم لەسەعاتێکدا ئەوانەی لەم جۆرە پێشبڕکێیانەدا دەیبەنەوە گەیشتوونەتە ئەوپەڕی ئاستی لەباری جەستەیی. ژمارەی هەنگاوەکانیان لەیەك دەقیقەدا لەنێوان (١٦٠-٢٢٠) هەنگاو دەبێت و ئەم ژمارەیەش بەژمارەیەکی پێوانەیی دادەنرێت بە بەراودکردنی بەژمارەی هەنگاوی بەشداربووان لە پێشبڕکێکانی ڕاکردن بۆ دوری زۆر کەهەنگاوەکانیان لەنێوان (١٩٠-٢٤٠) هەنگاو دەبێت لەیەك دەقیقەدا ئەگەر تەماشای منداڵمان کرد لەتەمەنی شەش ساڵیدا دەبینین لەکاتی ڕۆیشتندا وزەیەك بەکاردەهێنن دەگاتە ٣٠٪ی وزەکەیان لەتەمەنی چواردە ساڵیدا. لەبەر ئەوە ئەگەر منداڵ لەگەڵماندا بەڕێدا ڕۆیشت و تەمەنی لەخوار (١١) ساڵییەوە بوو، پێویستە ئەوەمان لەیاد بێت کە ئەوان کۆششێکی زیاتر لەوەی پێگەیشتووان دەخەنە کار.

پاراستنی پێ و فریاگوزارییە سەرەتاییەکان:

ئەو کەسەی وەرزی ڕۆیشتن بەپێ دەکات، دەبێت بایەخ بەتەندروستی پێیەکانی بدات، ئەویش لەرێگەی کردنی نینۆکی پەنجەکانی و وشکردنەوەی پەنجەو نێوان پەنجەکانی لەدوای شتنی قاچی، چونکە زۆر نەخۆشی هەن تووشی ئەو ناوچانە دەبن و دەبنە هۆی خوران و قلیشانی زۆر جۆر هەتوان و پۆدرەش بۆ

چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتانە هەن کەدەتوانرێت ڕۆژان بەکاربهێنرێن تاکو چاك دەبنەوە، هەروەها دەتوانرێت بۆ خۆپاراستن دژی ڕودانی ئەو حاڵەتانەش بەکاربهێنرێن.

لەهەندێك کەسدا بالوکە یان مێخەکە هەیە کە لەبنی پێ دروست دەبن لەئەنجامی زۆر ڕۆیشتن بەپێ و زۆر بەئازارن هەندێك کەس لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوە لایدەبەن، بەڵام ڕێگەیەکی ئاسانتر هەیە، ئەویش دانانی لازگەیەکی برینداررییە (چەسپ) لەسەر شوێنی تووشبوونەکەو گۆڕینیەتی هەموو هەفتەیەك ئەمە زامنی باشتر بوونی ئەو حاڵەتەو چاکبوونەوەی دەکات، هەروەها جۆرەها تووشبوونی جیاوازی دیکە هەیە وەك هەوکردنی بەشێك لەپێ لەئەنجامی نەگونجانی پێڵاو بۆی، لەم حاڵەتانەدا پێویستە پێڵاوی کاوچۆك بەکاربێت بەمەرجێك بۆ پێ تەسك نەبێت، یان شریتێکی لاستیکی ئەستور بۆ پاراستنی پێیەکان بەکاربێت.

جۆرێك لەهەوکردنیش هەیە تووشی بەشی خوارەوەی پەنجەگەورەی پێ دەبێت و دەبێتە هۆی خوارو خێچ بوونی پەنجەکە، دەتوانرێت ڕێگە لەڕودانی ئەم جۆرە تووشبوونە بگیرێت لەڕێگەی بەکارهێنانی پێڵاوی گەورەترەوە. خراپترین تووشبوونەکانی پێ لەقەدی پێ یان جومگەی پاژنەی پێدایە، ئەمەش زۆربەی کات لەسەرەتای ڕاهاتن لەسەر ڕۆیشتن بەپێ ڕوودەدات، زۆر جار تووشبوون بەم حاڵەتە سادەیەو لەدوای حەوانەوە بۆ ماوەی (٥-١٠)

دەقیقــە ئــەو کەســە هەســت بەباشــبوون دەکــات، بــەڵام ئەگــەر تووشبوونەکە توند بوو برینداری یان سووربوونەوەی دروست کرد، ئــەوا پێویــستە کــەمادەی لــەئاوی ســارد بــۆ دروســت بکرێــت و بەستەرێکی لاستیکی لەدەورووپشتی جومگە تووشبووەکە ببەسترێت و ئەو کەسە واز لەرۆیشتن بهێنێت و بحەوێتەوە، تاکو چاك دەبێتەوە و پاشان دەست بکاتەوە بەرۆیشتن.

لەکۆتاییدا ڕاپەڕەو دەست بەوەرزشی رۆیشتن بکە، وەك بینیمان وەرزشــێکی ســادەو هەرزانــەو باشــترین راهێنانــە بــۆ لەشــی مــرۆڤ وەرزشی گونجاو رۆیشتنە بۆ ماوەی (٣-٤) سەعات لەهەفتەیەکەدا و ئەمــەش زۆر نییــە، ئــەم چــەند ســەعاتە کەمــە نــەرمی و تونــدتۆڵی تەندروستی بەلەشت دەبەخشێت و کار بۆ باشکردنی سوڕی خوێن و دڵ دەکــات و خۆراکــدانی ماســولکەکان بەباشــی بەرێوەدەچــێت و کــرداری هەناســەدان و وزەی ســییەکانیش باشــتر دەبێــت و زامنــی گەنجێتییەکەی هەمیشەییت بۆ دەکات. ئاو بۆ ماسییە تێیدا بژی، هەوا بۆ باڵندەیە لەناویدا بفڕێت، زەویش بۆ مرۆڤە لەسەری بڕوات، لەبەر ئەوە ئەو تەمبەڵییە لەخۆت داماڵەو دەست بکە بەوەرزشی بەپێ رۆیشتن و تاکو لەژیاندا مابیت پەشیمان نابیتەوە.

ناوادارەکانی ئەم وەرزشە :

* خاتوو (**هیلین کرازنر**) ژمارەی پێوانەیی لەرۆیشتنی خانماندا تۆمارکرد، بەچوار دەوری کەنارەکانی بەریتانیادا بەپێ سوڕایەوە.

هـيلين لەبرايتۆنـەوە لەيـەكى مـانگى ئـازارى سـاڵى ١٩٨٦ دەسـتى بەگەشـتەكەى كـرد و لـەكۆتايى مـانگى يەنايـەرى سـاڵى ١٩٨٧ گەڕايەوە لەدواى ئەوەى زياتر لە (٧٩٢١كم)ى بەپێ بڕى.

* (**ستيڤن نيومان**)ى ئەمەريكى ماوەى چوار ساڵ بەپێ ڕۆيشت و لەو ماوەيەدا دورى (٣٦٢٠٠كم)ى بڕى بەدەورى جيهاندا سوڕايەوە و بەبيست دەوڵەت و پێنج كيشوەرەدا تێپەڕى. نيومـان لەيـەكى مـانگى ئيريلى ساڵى ١٩٨٣ لەئۆهايۆوە دەستى بەگەشتەكەى كـردو ژمارەى هـەنگاوەكانى لـە(٤٠) مليـۆن هـەنگاو لـە (١٤٦٠) ڕۆژدا تێپـەڕى. ئەوەشـى ئاشكرا كرد لـەماوەى گەشتەكەيدا بەپێ (٧٣٠٠٠) كەسـى بينيـووە پـێش گەڕانـەوەى بـۆ ئۆهـايو لەسـاڵى ١٩٨٧دا. نيومـان لەباسـى گەشـتەكەيدا دەڵێـت بەدارسـتانەكاندا تێپـەڕيوەو بەچـياى بەبـەفردا پۆشـراودا هەڵگـەڕاوەو بـەبيابانى وشـكى بـێ ئـاودا ڕۆيـشتووەو بـەرازى كێـوى لەجـەزائير ڕاوى نـاوەو ناچـار بـووە شـەو بەسـەر دارەوە ڕۆژ بكاتـەوە، هـەروەها لەتايلانـد چـەتەكانى ڕێگـە هێرشـيان بـۆ بـردووەو لـەتوركياش بەتۆمـەتى سـيخوڕى زينـدانى كـراوەو لەگـەڵ هـەموو ڕووداوانـەى كەبەسـەريدا هـاتووە، نيومـان لـەو باوەڕەدايـە جيهـان زۆر لـەوە زيـاترە كـەبڕوا بكـەيت خۆشەويـستى و دۆلفەت و ڕاستگۆيى تێدايە.

لەهەموو ئەو شوێنانەى كەزياتر سەرنجى ڕاكێشاوە ئوسـتوراليا ، وەو باشـترين ژەمـە خـۆراك كەخواردوويـەتى مارمێلكـەى جـۆرى

(جوانا)ی برژاو بووه، کەجۆرێکە لەخشۆکەکان و درێژییەکەی دەگاتە (٦) پێ. کاتێك کۆمپانیایەکی ئەمەریکی دەربارەی ژمارەی ئەو جووتە پێڵاوانە پرسیاری لێکرد کەبەدرێژایی گەشتەکەی پێویستی پێی بووە، وەڵامی دایەوە کەتەنها چوار جووتی بەکارهێناوە کە ئەمە خۆی لەخۆیدا ژمارەیەکی پێوانەییە.

* یەکەم کەس کەبەدەوری جیهاندا بەپێ سوڕایەوە (**جۆرج ماسیۆ**)ی ئەمەریکی بوو کەتوانی لە (٣)ی ئۆکستۆسی ساڵی (١٨٩٧)ەوە تاکو ساڵی (١٩٠٤) بەپێ بڕوات.

* بەڵام یەکەمین هەوڵدانی فەرمی بۆ رۆیشتن بەدەوری جیهاندا (**دیڤید کنست**)ی ئەمەریکی بوو کەتوانی لە (١٠)ی یۆنیۆی ساڵی (١٩٧٠)ەوە تاکو (٥)ی ئۆکتۆبەری ساڵی (١٩٧٤) بەپێ بڕوات.

* هەروەها (**تۆماس کارلۆس**)ی ئەرجەنینیش توانی بۆ ماوەی (١٠) ساڵ لە (٦)ی ئەپریلی ساڵی (١٩٦٨)ەوە تاکو (٨)ی ئەپریلی ساڵی (١٩٧٨)، ماوەی ٤٨٠٠٠کم بەپێ ببڕێت.

* (**جۆرج بیجان**)یش توانی دووری ٣٠٤٣١کم لەماوەی ٢٤٢٦ رۆژدا ببڕێت.

* (**سین ئۆجبین**) یش ١١٧٩١ کم لەماوەی (٣٠٧) رۆژدا بڕی.

* (**کلاید مایك**) لە (٩٦) رۆژدا (٦٠٥٧) کم بڕی.

* (**جـۆن لينــز**) لـەماوەی (٥٢) رۆژدا بـەتێکڕایی (٨٦,٤٩)کم لـە ڕۆژێدا توانی دوری (٤٦٢٨) کم ببڕێت.

* (**جـۆن میریـل**)ی ئینگلیـزی خـاوەنی باشـترین ژمـارە لەرۆیـشتن بەپێ بۆ دوری زۆرو بەردەوام لەئینگلتەرا تـوانی لـە (٣) یەنایـەر تـاکو (٨) نۆڤەمبەری ساڵی (١٩٧٨) دوری (١٠٩٢) کم ببڕێت.

بەندی دووەم

پێکهاتەی لەشی مرۆڤو کۆئەندامی جوڵە

پێکهاتەی لەشی مرۆڤو کۆئەندامی جوڵە

کۆئەندامێکی لەشی مرۆڤ هەیە بەدرێژایی بیستو چوار سەعات کاردەکاتو (٦٠–١٢٠) لێدان لێدەداتو بەدرێژایی ژیان لەوانەیە بگاتە ١٥٠ ساڵ بەبێ وەستان کاردەکات، ئەویش دڵی مرۆڤە. ئەگەر بەوردی لەجەستەی مرۆڤ وردبینەوە دەبینین لەکۆمەڵێك کۆئەندام پێکدێت هەریەکەیان بەتوانستێکی بەرزەوە کاردەکەنو هەموویشیان بەیەکەوە بەستراون، جەستەی مرۆڤ لەم کۆئەندامانە پێکدێت:

کۆئەندامی هەناسەدان: لووت، بۆری هەوا، سییەکان.

کۆئەندامی دەمار: دەماخ، درکە پەتك، دەمارەکان.

- **کۆئەندامی سوڕان:** دڵ، لولەکانی خوێن (خوێنبەرو خوێنهێنەرەکان).

- **کۆئەندامی دەرهاویشتن:** گورچیلەکان، بۆرییەکانی میز، میزڵدان.

- **کۆئەندامی هەرس:** دەم، گەروو، سورێنچك، گەدە، ریخۆڵە.

- **كۆئەنـــدامی زاووزێ**: جووتــە هێلکــەدان، جــووت جۆگــەی هێلکــە، منداڵدان، زێ (ئەمانە لەژندا)و جووتە گونو ئەندامی نێرینە (لەپیاودا).

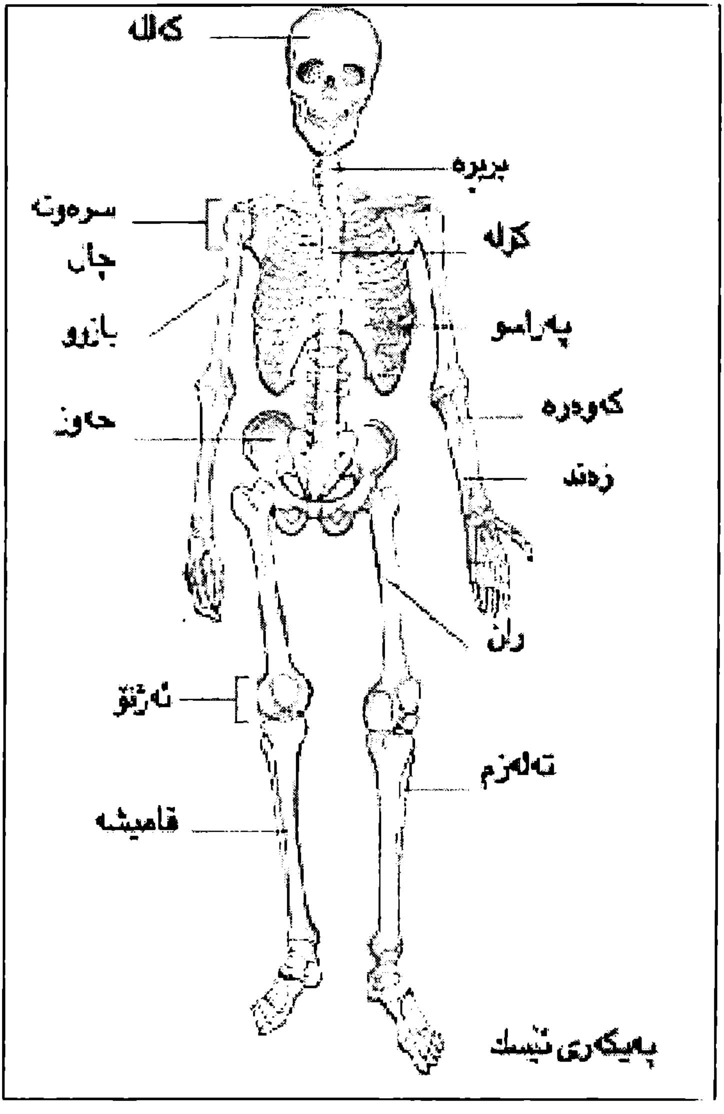
- **كۆئەنـــدامی جوڵــە**: ئێـسك، ماسـولكەكان، جومگــەكان، بەســتەرە جیاوازەكان لەلەشداو كۆئەندامی دەمار ئاڕاستەی دەكات.

لەكاتێكـدا بابــەتی ئــەم كتێبــە توانـستی جەسـتەیىو چارەسـەركردنی سروشـتییە بـۆ كەسـانی سـاغو نـەخۆش، ئـەوا كۆئەنـدامی جوڵـە بـەگرنگترین ئــەو كۆئەندامانــە دادەنرێــت كەلەبەشــە جیاوازەكـانی ئــەم كتێبــەدا باســی دەكــەین. بەپێناســە كردنــی بەشــەكانی كۆئەنــدامی جوڵــەو پەیوەنـدی ئــەم كۆئەندامە بەزۆربەی كۆئەندامە جیاوازەكانی لەش دەستپێدەكات.

١- **كۆئەنـدامی ئێـسك**: لەئێـسك پێكدێت، كەبریتیـە لەكەللـە سـەرو لەكۆمــەڵێك ئێــسكی بەیەكــدا چــوو پێكــدێت كەمێــشكی مــرۆڤ دەكەوێتــە ناوییەوە، هەروەها بڕبڕەی پشت كە٣٢ بڕبڕە دەگرێتـەوە كـە (٧) یـان بڕبڕەی ملو گەردن بەچوار دەوریدا سوڕاوەتەوە، ١٢ یان تایبەتن بەپشتو سنگیان بەچــواردەورەوەیە، ٥یــان لەناوچــەی كەلەكــەدانو ٤یــان لەناوچــەی ســێ بەنـــدەدان كەئێـــسكی ســـێ بەنـــدەی پێكهێنـــاوەو ٤ی كۆتـــاییش لـــەناوی كلێنچكەدانو ئێسكی كلێنچكەیان پێكهێناوە.ئێسكی حەوز لـەدوو ئێـسكی گــەورە پێكـدێت كـەبڕبڕەكانی سـێ بەنـدەو كلێنـچكەیان لەپـشتەوە تێدایـەو بۆشـایی حـەوز پێكـدێنن، پاشـان ئێـسكی پەلـەكانو بـازوو دێـت كەلەئێـسكی دەفەی شان پێكهاتووەو لەبەشی دەرەوەی بەشی سەرووی پشتەوەیە، لەگـەڵ

..سکی بازوو لەسەروو ئانیشکەو، ئێسکی باسک خوار ئانیشک پاشان

...سکی دەست دێت، کەلە٢٧ ئێسکی بچووک پێکدێت.



بـــەلاّم ئێـــسکەکانی پەلـــەکانی خـــوارەوە لەئێـــسکی ران کەگـەورەترین و بـەهێزترین ئێسکی لەشـی مرۆڤـەو، پاشـان ئێسکی خوار ئەژنۆو ئێسکی پێ، پێکدێت. پێ لە٢٦ ئێسکی بچووك پێکدێت کەلەشـێوەی دوو کەوانـەدا ریـز بـوون، کەوانەیـەکی درێـژ کۆلـەیی و کەوانەیەکی پانی.

ئەم دوو کەوانەیە ئەگەر پان بوونەوە دەبنە هۆی پـان بوونـەوەی پـێ و مـرۆڤ هەسـت بەهیلاکی دەکـات لـەکاتی رۆیشتندا، چونکە ئـەم دوو کەوانەیـە هـەموو قورسـایی لـەش هەڵـدەگرن و بەسـەر ئێـسکە جیاوازەکانی پێدا دابەشی دەکەن.

هـــەموو ئـــەم ئێـــسکانە لەڕێگـــەی جومگـــە جیاوازەکانـــەوە کەبەسـتەرەکانیان پێوەیـە بـۆ پاراسـتنی هێـزی جومگەکـە، پێکـەوە بەستراون، ئێسك لەدەرەوە بەماسولکەکانی لەش داپۆشراوە.

ئێسك بەرەقییەکەی جیا دەکرێتەوە کەبۆ نیشتنی هەندێك خوێی کـانزایی دەگەڕێتـەوە، بەتایبـەتی فۆسـفاتی کالیـسیۆم لـەنێوان خانەکانیدا.

ئێسك لەلەشدا سوودی زۆرە: زۆربەی ئێسکە پەیکـەر پێـك دێنێـت، هەر بەهۆیەوە بەرگی پارێزەری هەندێك لەئەندامەکانی ناوەوەی لـەش پێکـدێت، کەللەسـەر مێشك دەپارێزێـت، بڕبڕەی پـشت، دڕکە پـەتك و پەراسـووەکان دڵ و سـییەکان دەپارێزن، هـەروەها بۆشـایی لەهەنـدێك

لەئێسکەکاندا هەیە کەپڕە لەمۆخ کەشانەیەکی گرنگە لەبەرهەم هێنانی خڕۆکە سوورە جیاوازەکانی خوێن.

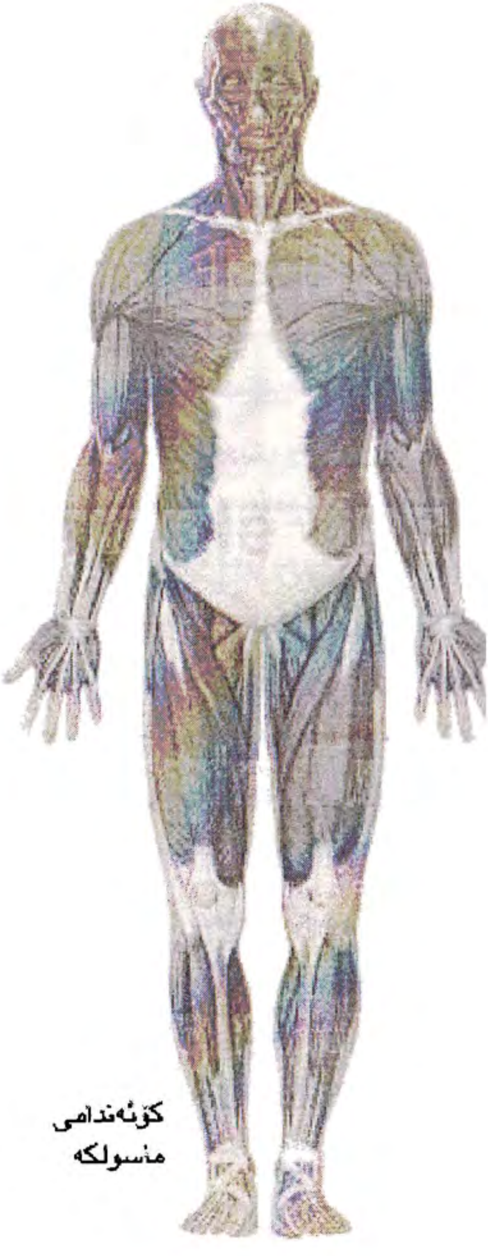
٢. **کۆئەندامی ماسولکەیی**: هۆکاری راستەقینەی روودانی جوڵە کرژبوونی ماسولکە پێکەوە بەستراوەکانە بەئێسکەوە. ئەم ماسولکانە هێزی شاراوەن لەلەشی مرۆڤدا. فاکتەری سەرەکین کەجوڵەی مرۆڤ وەك رۆیشتن و راکردن پشتیان پێدەبەستێت، هەروەها لەبەرزکردنەوەی قورسایی و بەجێهێنانی هەندێك جوڵەدا کەلەهەندێك کەسدا دەگاتە ئاستی پەڕمووچە (موعجیزە). ماسولکەکان کۆئەندامی جوڵێنەری لەشن بەپێی ئەو فرمانانەوە کەلەمێشکەوە دەردەچن. کۆئەندامی ماسولکە لەمرۆڤدا هێزێکی گەورەی هەیە، ئەگەر مرۆڤ لەکۆنەوەو لەپێش سەرهەڵدانی ئامێرەکان خۆی هەموو کارێکی کرد بێت.

بەملیۆنەها فەدان لەزەوی بەهێزو ماسولکەی جوتیارەکان چێنراون و ئەهرامەکان بەماسولکەی مرۆڤ بیناکراوەو کەناڵی سویس بەبازووی کرێکاران هەڵکەنراوە. هەموو ئەمانە بەئامێرو بەهۆی کۆئەندامی ماسولکەیی مرۆڤەوە ئەنجام دراون.

ئەگەر تەماشای کۆئەندامی ماسولکەیی بکەین بۆمان دەردەکەوێت پەیوەستییەکی بەتینی لەگەڵ هەموو کۆئەندامەکانی لەشدا، هەیە، ماسولکەی دڵ و کاردەکات و چالاك دەبێت لەئەنجامی بەشێکی ماسولکەییەوە، بەهێزێکی گەورەترەوە پاڵ بەخوێن

لەلوولـەکانی خوێنـدا، دەنێـت. هـەروەها جوڵـەی ماسولکەکانی سنگ قـەبارەی سـییەکان فـراوان دەکـات تـاکو بەچـالاکی کـار بکـەن بـۆ زیادکردنی قەبارەی بڕی ئۆکسجین ئاڵووگۆڕ کراو لەڕێگەیانـەوە، بـەو پێودانگەی کەئۆکسجێن خۆراکی هەمو شانەکانی لەشە.

کۆئەندامی دەمـار ئاڕاسـتەی کـاری هـەموو ماسـولکەکانی لـەش و دەمارەکـانی لـەش، دەکـات، کەکاردەکـەن بـۆ ڕێکخـستنی هــەموو جوڵـەکانی لەشـی مـرۆڤ و پێـدانی نیـشانەی دەسـتپێکردن و کۆتـایی. هەرچـی کۆئەنـدامی دەرهاویشتنیـشە کاردەکـات بـۆ ڕزگـار بـوون لـەپاشماوەکانی گرژبـوونی ماسـولکەکان لەڕێگـەی گورچـیلەکان و کرداری میزکردنەوە.



کۆئەندامی
ماسولکە

ماوەتەوە ئەوە بزانین کۆئەندامی ماسولکەیی بناغەیەکی بەتینە لەماوەی جوڵەی رۆژانەداو زیاتر لەنیوەی کاردەکات، ئەگەر کۆئەندامی ماسولکەیی بەکار نەهێنرێت ئەوا دەپوکێتەوەو مرۆڤ بێ هێز دەبێت و ماسولکەکانی لاواز دەبن و بچووك دەبنەوە، هەرچەندە مرۆڤ خۆراکی باشیش بخوات ئەگەر ماسولکەکانی بەکار نەهێنێت لاواز دەبێت.

واتا گرنگترین خۆراکی ماسولکەکان جوڵەی رۆژانەیان و گرژبوون و خاوبوونەوەیانە، بەمەش سوڕی خوێن چالاك دەبێت و ئۆکسجین و خۆراکی لەڕێگەی خوێنەوە پێدەگات، هەروەها ئەگەر کەسەکە تووشی ئیفلیجی خاوبوونەوە بوو بوو، واپێویست دەکات لەسەرمان گرژبوون و خاوبوونەوە بۆ ماسولکەکانی بەهۆی تەزووی کارەبایی پزیشکییەوە، بۆ ئەنجام بدەین، ئەوەش لەپێناوی ئەوەدا کەزامنی نەپووکانەوەی ماسولکەکانی بکەین. هەمیشە ماسولکەش لەئێسکێکەوە دەست پێدەکات و لەو ئێسکەی کەبەدوایدا دێت کۆتایی دێت، بەناو یەکێك لەجومگەکاندا تێپەڕ دەبێت.

ئەگەر ماسولکەکە گرژبوو، واتا لەدرێژیدا چووەوەیەك و کورت بۆوە، ئەوە دەبێتە هۆی نزیکبوونەوە یان دوورکەوتنەوەی دوو ئێسك (یان زیاتر) لەیەکتری ئەویش لەڕێگەی چەمانەوەو ڕێکبوونەوەی جومگەکە. ژمارەیەك فاکتەری زۆر کۆنترۆڵی روودانی جوڵە دەکەن و دەتوانین لەم نموونەیەدا کورتیان بکەینەوە.

کاتێك دەمانەوێت هەر جوڵەیەك ئەنجام بدەین، بۆنموونە دەمانەوێت ئاو بخۆینەوە، چی روودەدات؟ یەکەم: توێکڵی مێشك ئاماژە بۆ بەشەکانی خوارەوەی بنکی مێشك دەنێرێت بۆ ئەوەی پێی رابگەیەنێت کەدەیەوێت جوڵەیەك ئەنجام بدات، یەکسەرو لەو ساتەدا ناوەندەکانی بنکی مێشك وەڵامی توێکڵی مێشك دەدەنەوە سەبارەت بەتوانینی یان نەتوانینی ئەنجامدانی جوڵەکە، هەروەها هەمان ئەو ناوەندانە ئاماژە بۆ مێشکۆلە دەنێرن‌و ئەوەی پێ رادەگەیەنن کەتوێکڵی مێشك بیر لەچی دەکاتەوە.

دووەم: هەنگاوە کردارییەکانی جوڵە دەست پێدەکەن، بەهۆی روودانی پرتەیەکی کارەباییەوە کەچینی دەرەوەی توێکڵی مێشك دەنێرێت بۆ خانەکانی شاخی پێشەوەی درکە مۆخ. ئەویش لەرێگەی دریەوە بەهۆی دەمارەکانەوە بۆ ماسولکەکانی دەنێرێت، بۆ ئەوەی جوڵەکە روویدات، لەهەمان ساتدا توێکڵی مێشك پرتەیەکی هاوتا بۆ مێشکۆلە دەنێرێت تاکو ئاگای لەو جوڵەیە بێت کەروو دەدات، چونکە مێشکۆلە ئەو بەشەیە لەمێشك کەتایبەتە بەرێکخستنی جوڵە هاوزو ئاوێتەکان.

کاتێکیش لێدانە کارەباییەکە دەگاتە ماسولکەکان دووشت روودەدات:

١. ماسولکەکان گرژ دەبن تاکو بجوڵێن.

٢. ماسولکەکان لێدانەکان بۆ مێشکۆلە دەنێرن تاکو توندیو پلەی جوونەکەی پێ رابگەیەنن، ئەوەش تاکو بتوانێت بەشێوەیەکی

یەکسەری چاکسازیو گۆڕانی تێدا بکات ئەگەر پێویستی کرد، چونکە هێزی گرژبوونی ماسولکەیەکی ناولەپی دەست کەبۆ گرتنی کوپێك ئاو بەدەستەوە پێویستە، جیاوازە لەو هێزەی کەبۆپاڵنانی ئۆتۆمبێلێك پێویستە.

لەئەنجامی ئەمەشدا، مێشکۆلە ئاماژەکان بۆ توێکڵی مێشك دەنێرێت کەفەرمانی پێدەدات بۆ ناردنی لێدانی نوێ بۆ ماسولکەی دیکە تاکو گرژ ببن یان خاوببنەوە بۆ ئامادەکردنی باشترین بارودۆخ بۆ ڕوودانی جوڵەیەکی نەرمو لەسەرخۆ. سەیرەکە لەوەدایە ئەم هەموو لێدانو جوڵەو فرمانو گۆڕانو هەموارکردنی فرمانانە لەکەمتر لەیەك بەش لەسەر دە بەشی چرکەیەك (واتە ١/١٠ی چرکەیەك) ڕوودەدەن.

٣. کۆئەندامی دەمار

پێکدێت لە:

a. **ناوەندە کۆئەندامی دەمار:** پێکدێت لەمێشك، کەشێوەی هێلکەییەو مێشکۆلە دەکەوێتە بەشی خوارەوەی، کەئەو بەشەیە لەمێشك جوڵە جیاوازەکانی لەشو ماسولکەکان ڕێك دەخات.

لەخوارەوەی مێشکەوە دوانزە جووت دەمار پەیدا دەبن کەدەچن بۆ هەستە هەمە جۆرەکانی وەك بۆنکردنو

بیستن‌و بینین‌و تامکردن‌و گوزارشته جیاوازەکانی رووخسار لەپێکەنین یان گرژبوون یان هەر گوزارشتێکی دیکە.

هەرمێشك خۆیەتی وەك ئەو مایسترۆیە وایە کەچالاکییە جیاوازەکانی مرۆڤ ئاراستە دەکات‌و دەجولێنێت وەك بیرکردنەوەو جوڵەو قسەکردن، شانبەشانی هەستە جیاوازەکانی دیکە.



b. **چێوە کۆئەندامی دەمار (دەمارەکان):** هەروەك باسمان کرد دوانزە جووت دەمارە لەبنکی مێشکەوە، پەیدا دەبن، هەروەها (٣١) جووت دەمار لەدڕکە پەتکەوە لەنێوان بڕبڕەکانی بڕبڕەی پشتەوە، پەیدا دەبن‌و دەچن بۆ هەموو بەشەکانی لەش، بۆ هەر دەمارێك دوو لق هەیە: لقێك بۆ جوڵەو لقێك بۆ هەستکردن.

هەروەها کۆمەڵێك لەدەمارەکان لەبڕبڕەکانی ملەوە دەچێت بۆ قۆڵ‌و هەردوو دەست‌و پەنجەکان.

لەگەڵ کۆمەڵێك لەدەمارەکان کەلەبڕبڕەکانی کەلەکەوە پەیدا دەبن، دەچن بۆ هەردوو پەلی خوارووو تاکو پەنجەکانی پێ. هەرچی ئەو دەمارانەشن کەلەبڕبڕەکانی پشتەوە پەیدا دەبن، دەچن بۆ پشت، سنگ‌و سك.

c. **خۆیییە کۆئەندامی دەمار:** ئەم کۆئەندامە بۆ ڕێکخستنی کاری ئەندامەکانی ناوەوە کاردەکات، وەك ئەندامە جیاوازەکانی دڵ‌و گەدەو ریخۆڵە.

٤. جومگەکان

جومگەکان بەشوێنی یەکگرتنی نێوان دوو ئێسك دادەنرێت بەشێوەیەك ڕێگە بەچەمانەوەی ئێسکێك بەسەر یەکێکی دیکەدا دەدات. جوڵەی جومگەکان زۆرن وەك چەمانەوەو ڕێککردنەوەو

نزیککردنـەوەو دوورخـستنەوەو سـوڕانەوە بـۆ نـاوەوەو دەرەوە، ئـەم جوڵانـە لەجومگەکانـدا وا دەکـەن جوڵـەی مـرۆڤ ئاسـان بێـت و بکرێـت، چـونکە لەڕێگـەی جومگەکانـەوە مـرۆڤ دەتوانێـت نـان بخـوات و ئـاو بخواتەوەو بجوڵێت و بڕوات، بەتایبـەتی لەکاتێکدا هـەموو جومگـەکان لەڕێگەی ئەو ماسولکانەوە کاردەکەن کەبەجومگەکەدا تێپەڕ دەبن. بۆ نموونـە جوڵـەی چـەمانەوەی جومگـەی ئانیـشك بـەگرژبوونی ئـەو ماسـولکانە دەسـت پێـدەکات کەلەئێـسکی بـازووەوە دەرچـوون دەنووسێت بەئێسکی باسکەوە.

دووجۆر لەجومگە هەن:

a. جومگـەی گـەورە وەك جومگـەکانی شـان و باسـك و مەچـەك. هەروەها جومگەکانی ران و ئەژنۆو پێ.

b. جومگەی بچوك وەك جومگەکانی بڕەبڕەی پشت و شـەویلگەو جومگەکانی پەنجەکانی دەست و پێ.

ڕاسایەکی پزیشکی هەیە دەڵێت: ئەگەر نوشتاندنەوە لەجومگەیەکدا ڕوویدا ئەوا هەموو ئەو ماسولکانەی نوشتاونەتەوە کار دەکەن و هەموو ماسـولکەکانی کەسـەکە لـەکار دەوەسـتن بـەوەش جوڵـەی جومگەکـە ئاسان دەبێت.

هەمـوو ئـەوەی ئـەوەی پێـشەوە بۆمـان دەردەکـەوێت کـە کۆئەنـدام جوولـە زۆر وردەو بریتیـە لـە ئێـسك و ماسـولکەو دەمـارو جومگـە.

هەموویان بەوردییەکی زۆرەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی جولەیەکی ئاسانو باش بەمرۆڤەکە ببەخشن کە بەهۆیانەوە بتوانێت ئەرکەکانی ژیانی زۆر بەباشی بەجێ بهێنێتو هەر توشبونێك لەیەکێك لەپێکهاتووەکانی کۆئەندامی جوڵەدا روبدات دەبێتە هۆی رێگرتن لەجولەی مرۆڤەکە.

هەموو توشبونەکانی کۆئەندامی جوڵە دەکەونە ناو پسپۆریەکانی دەمارو ئێسکەوە توشبو بەچارەسەری سروشتی چارەسەر دەکرێت لەگەڵ چارەسەری دەرمانیو چارەسەری نەشتەرگەری لەبەر ئەوە چارەسەری سروشتی بەگرنگترین رێگاکانی چارەسەر دادەنرێن. وتا چەند پزیشکی پێش بکەوێت دەتوانرێت چارەسەری نەخۆشەکان زیاتر بەرێگا سروشتیەکان ئەنجام بدرێت.

بەندی سێیەم

ڕێگە تەقلیدیەکانی چارەسەری سروشتی

ڕێگە تەقلیدیەکانی چارەسەری سروشتی

چارەسەری سروشتی بەدێرینترین جۆرەکانی چارەسەر بهاندا دادەنرێت، ئەگەر بۆ پەرستگای میسریە دێرینەکان سر بگەڕێینەوە، دەبینین شێلان هەر لەحەوت هەزار ساڵەوە وبەر هەبووەو باوبووە.

کەر ئەلیازەو ئۆدیسە بخوێنینەوە کەبەناوبانگترین سەرچاوەن سانە یۆنانییەکان، بۆمان دەردەکەوێت ئەفسەرو سەربازەکان نگ دەگەڕانەوە خانمە جوانەکان جەستەیان بۆ دەشێلان بۆ هیلاکی شەڕیان بحەوێتەوەو چالاکیو زیندوێتی بۆ لەشیان وە. هەروەك هەموومان دەزانین شێلان بەشێکە لەچارەسەری

سروشتی یان چارەسەر کردن بەڕێگە سروشتییەکان، جیانابێتەوە. ئەم جۆرە چارەسەرکردنەش لەهەموو لایەکی جیهاندا سەریهەڵداوەو پەرەیسەندووە بەشێوەیەك بۆتە چارەسەرێکی بنچینەیی بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان و چارەسەرێکی یارمەتیدەریش بۆ هەندێك نەخۆشی دیکەو بەشێکی جیانەبووشە لەبەرنامەی چوست و چالاکی جەستەیی بۆ کەسانی ساغ و تەندروست.

یەکەم: کارەبای پزیشکی

١. ساردکردن و گەرمکردن

ساردکردن: بەکارهێنانی سەهۆڵ یان ئاوی سارد یان سەهۆڵاو لەچارەسەر کردنی هەندێك حاڵەتی توشبوون وەك ئیفلیجی (تیبسی) یان بەرکەوتنەکانی یاریگا لەقۆناغە توندەکاندا. سارکردنەوەش لەکاتی بەرکەوتن و توشبوونی توندا کاردەکات بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی خوێن لەناوچە توشبووەکەدا لەئەنجامی کرژبوونی لولەکانی خوێن لەو ناوچەیەدا بەهۆی ساردییەکەوە، هەروەها کاردەکات بۆ کەمکردنەوەی ئەو هەڵتۆقینەی لەئەنجامی توشبوونەکەوە بەو حاڵەتە ڕوودەدات، لەکۆتاییدا کاردەکات بۆ کەمکردنەوەی ئازار چونکە کاردەکاتە سەر دەمارەکانی لەش و بەنجییان دەکات و هەستکردن بەئازار کەم دەکاتەوە.

بەڵام لەحاڵەتی ئیفلیجی (تیبسی) سارکردنەوە کاردەکات بۆ بەنج کردنی سەرە دەمارەکان کەیارمەتی کەمکردنەوەی شەپۆلە

دەمارییەکان دەدات کەدەگاتە ماسولکەکانو بەمەش خاوبوونەوە لەماسولکەکاندا روودەداتو، حاڵەتی نەخۆشەکە باشتر دەبێت. هەروەها دەتوانرێت چارەسەر کردن بەسارد کردنەوە لەسەر ناوچەی دیکەی ئازار لەلەشدا جێبەجێ بکرێت، وەك ئازاری بەشی خوارەوەی پشتو ئازاری هەوی سمتە دەمارو ئازاری جومگەکانو ئازاری مل. هەروەها دەتوانرێت بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی خوێن بەربوونی لووت یان یەکێك لەپەلەکان بەکار بهێنرێت، چونکە سارد کردنەوە دەبێتە هۆی کرژ کردنەوەی لوولەکانی خوێنو خوێنبەربوونەکە دەوەستێت، هەروەها یارمەتی مەیینی خوێن لەلوولەی خوێنی شوێنە بریندارەکەوە، دەدات.

لەوانەیە بەکارهێنانی کەمادەی بەفرو کمادەی ئاوی سەهۆڵو بەکێك بێت لەرێگە پەیرەوکراوەکان، بەلام رشاندنی بەنجی شوێنگەیی (کلور ئەسیر) لەشوێنی بریندابوونەکان بۆ وەرزشەوانەکان لەکاتی یارییەکانیاندا بەکاردەهێنرێت. هەروەها ئەم ئازە دەبێتە هۆی نزمکردنەوەیەکی زۆری پلەی گەرمی لەشوێنی ریندار بوونەکەو بەمەش هەڵتۆقینو هەڵئاوساویو ئازارو خوێنبەربوون کەم دەکاتەوە.

ئەمەش ئەو رێگەیەیە هەمیشە لەچارەسەرکردنی بریندار ی وەرزشەوانەکاندا دەیبینین، کەهەمیشە ئەو حاڵەتانە ئازارو ئاوسانو خوێن بەربوون کەم دەکاتەوە. ئەمەش ئەو رێگەیەیە هەمیشە

لەچارەسەرکردنی برینداری وەرزشەوانەکاندا دەیبینین، کەهەمیشە ئەو حاڵەتانە ئازارو ئاوسانو خوێن بەربوونیان لەگەڵدایە. ئەگەر لەدوای رشاندنو بەکارهێنانی (کلور ئەسیر)ەکە ئەو کەسە هەستی بەباش بوون کرد ئەوا برینداریيەکەی ساکارەو دەتوانێت درێژە بەیارییەکەی بدات.

چارەسەرکردن بەکەمادەی بەفر ئاوی سارد بەچارەسەرێکی بنچینەیی لەناوماڵدا دادەنرێت بەتایبەتی کاتێك ماڵەکە منداڵی تێدا دەبێت، هەروەها دەتوانرێت لەحاڵەتەکانی خوێنبەربوونی لووت یان خوێنبەر بوونی هەریەکێك لەپەلەکان بەکار دەهێنرێت یان لەحاڵەتەکانی راکێشانی جومگەکاندا وەك چارەسەرێکی کاتی تاکو ئەو کەسە دەبرێتە لای پزیشك.

هەروەها دەتوانرێت کەمادەی سەهۆڵ بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کەخۆر بردوونی بەتایبەتی بۆ کەسانی بەتەمەن یان منداڵ کەلەکاتی وەرزی هاویندا بۆ ماوەی زۆر خۆر لێیان دەدات.

کەمادەی سارد یان سەهۆڵ بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە بۆ (١٥) دەقیقە بەکاردێتو دەتوانرێت لەماوەی هەشت سەعاتی سەرەتای روودانی حاڵەتەکە چوار جار واتە هەردوو سەعات جارێك بەکاربێت.

گەرمکردن: هەرچی چارەسەرکردنە بەگەرم کردن یان چارەسەرکردن بەگەرمی بۆ دوو بەشی سەرەکی دابەش دەکرێت:

١. چارەسەری رووکەشی (تیشکی ژێر سوور)

لەزۆر شێوەی ژیانی رۆژانەماندا دەردەکەوێت و، بەهۆی تیشکی ژێر سوورەوە دەبێت. چونکە تیشکی خۆر سەرچاوەی سروشتی گەرمکردنەوەو گەرمکردنە لەسەرتاسەری جیهاندا. دەرکەوتووە هەر شتێك لەبەر خۆردا گەرم بکرێت تیشکی ژێر سوور دەداتەوە بەشێوەیەك زۆر لەو تیشکی ژێر سوورە دەچێت کەلەخۆرەوە دەردەچێت، وەك سەرینە کارەبایی‌و کەمۆڵە ئاوی گەرم‌و شوشە ئاوی گەرم‌و کەمادەی گەرم‌و گڵۆپی تیشکی ژێر سووری درەوشاوەو نەدرەوشاوە، کەلەگڵۆپی ئاسایی جیاوازە چونکە لەشوشەی کوارتز دروست دەکرێت کەبەرگەی پلەی گەرمی بەرز دەگرێت‌و رێگە بەلێپەڕبوونی تیشکی ژێر سوور دەدات، هەروەها لەتەلی تەنگستن دروست دەکرێت کەبریتییە لەتەلێك خەسڵەتێکی هەیە کاتێك گەرم دەبێت تیشکی ژێر سوور دەداتەوە. لەسەرچاوەکانی دیکەی چارەسەرکردنی رووکەشی بەگەرمی وەك سۆنایان ژووری هەڵم‌و سۆنای وشك‌و گەرماوی مۆمی پارافین کەتێکەڵەیەکی لەمۆم‌و زەیتی پارافین تێدایە، لەخەسڵەتەکانی ئەم گەرماوانە ئەوەیە لەپلەی گەرمی ٥٠ی سیلیزیدا دەگاتە ئەوپەڕی پلەی توانەوە، کەئەمە پلەیەکە دەستەی مرۆڤ دەتوانێت بەرگەی بگرێت. چونکە کاتێك پشتێنی مۆمی پارافین، یان چەورکەری جومگەکان بەمۆمی (پارافین)ی تواوە دادەنرێت مۆمەکە تیشکی ژێر سوور دەداتەوە، بەلەبەرچاوگرتنی

ئــەوەی ئــەم تێکەڵەیــە لەســەر جومگــەی نــەخۆش دەیبەســتێت و پارێزگاری لەپلەی گەرمییەکەی بۆ ماوەی (٤٠-٦٠) دەقیقە دەکات، بەمــە گەرمییــەکی جــێگیر بــۆ ماوەیــەکی بــاش بــۆ چارەســەرکردن کەدەگاتــە (٣٠-٤٠) دەقیقــە، بەنــەخۆش دەبەخــشێت. لــەگرنگترین خەسڵەتەکانی تیشکی گەرمی یان تیشکی ژێر سوور ئەوەیە سوڕی خــوێن زیــادو چــالاك دەکــات و بــڕی خــوێنی گەیــشتوو بەشــوێنەکە کەگــەرم دەکرێــت، زیــاتر دەکــات و هــەروەها بــڕی ئــەو خانانــەش کەبەرگری لەلەش دەکەن زیاتر دەکات، هەروەها دۆزی ئەو دەرمانەش کەنــەخۆش وەریــدەگرێت لەئــەنجامی زیــادبوونی ســوڕی خــوێن لــەو ناوچــەیەی رووبــەڕووی تیــشکە ژێــر ســوورەکە کراوەتــەوە، زیــاد دەبێــت و ئەمــەش کــار بــۆ لابردنــی هەوکردنــەکان دەکــات. هــەروەها گــەرمی کــار بــۆ کەمکردنــەوەی هەســتکردن بــەئازار لــەو ناوچــەیەدا دەکــات. بەمــەش کرژبــوونی ماســولکەیی کەهەمیــشە لەئــەنجامی هەستکردن بەگــەرمی روودەدات، کــەم دەبێتــەوەو حاڵــەتی نەخۆشــەکە باشتر دەبێت.

هەروەها سوڕی خوێن چالاك دەبێت و پاشماوەی هەوکردنەکان رادەماڵرێــــت و لەڕێگــــەی گورچــــیلەکانەوە فــــڕێ دەدرێــــت. بەچــــەندبارەکردنەوەی کــــرداری رووبەڕووکردنــــەوەی جومگــــە توشبووەکە یان ماسولکە توشبووەکە بەتیشك حاڵەتی ئەو نەخۆشە باشتر دەبێت و هەوکردن کەم دەبێتەوەو چاك دەبێتەوە.

هەروەها تیشکی ژێر سوور لەچارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی روماتیزمی ساکاردا وەك روماتیزمەی ماسولکەکان و کرژبوونی ماسولکەکان لەکەسانی تەندروست و وەرزشەوانەکاندا، بەکاردەهێنرێت، هەروەها لەچارەسەرکردنی ئازارەکانی ماسولکەکە لەکاتی یاریکردندا روودەدات و ئەو تووشبوون و حاڵەتانەی رۆژانە بەبێ مەبەست دووچاری دەبین وەك راکێشانی جومگە یان راکێشانی ماسولکە هەروەها هیلاك بوون ماسولکەیی کەدووچاری زۆرێك لەکەسانی تەندروست دەبێت و باشترین چارەسەر بۆی خۆدانە بەر هەڵمە یان سۆنای وشکە. دەشتوانرێت ئەم جۆرە چارەسەر کردنە بۆ هەوکردنە جیاوازەکانی جومگەکان بەکاربهێنرێت بەتایبەتی جۆرە ساکارەکان و وشکبوونەوەی جومگەکان.

بەکارهێنانەکانی تیشکی ژێر سوور

. هەندێك حاڵەتی درێژ خایەن و پچڕانی ماسولکەو لەجێچوون و شکان.

- هەندێك هەوی توندو خوار توندو درێژخایەن وەك هەوکردنی بۆڕیانەکانی و هەوکردنی گوێی ناوەڕاست لەجۆری نامیکرۆبی و هەوکردنی چاوو هەوکردنی پێست.

- حاڵەتە توندو درێژ خایەنەکانی رۆماتیزمە وەك نەخۆشی روماتویدو، رۆماتیزمی ماسولکەکان و زبری جومگەکان و پشت.

ـ هەوکردنەکانی دەمار.

ـ هەوی سمتە دەمار.

ـ یارمـەتی سـارێژکردنەوەی بـرین‌و برینـە روکەشـییەکان دەدات بــەهۆی زیــادکردنی خــوێن‌و باشــترکردنی ســوڕی خــوێن لەناوچــە تووشبووەکەدا.

ـ لەپێش کرداری شێلان‌و راهێنانەکان بەکاردەهێنرێت‌و یارمـەتی باشتر کردنی سوڕی خوێن‌و خاوبوونـەوەی ماسولکەکان دەدات وەك ئیفلیجی منداڵ‌و ئیفلیجی وشکهەڵاتنی.

ـ بـۆ حاڵەتـەکانی قەڵـەوی بەبـەکارهێنانی تیـشکی ژێـر سـوور کەیارمـەتی دابـەزینی کـێش دەدات لەڕێگـەی ئـارەق کردنـەوەوەو ئـەم حاڵەتە پێی دەوترێت سۆنای وشك واتە بەبێ هەڵم.

رێگرەکانی بەکارهێنانی تیشکی ژێر سوور

ـ خـوێن بـەربوون یـان ئەگـەری روودانـی خـوێن بـەربوون وەك لەحاڵەتی برینداری یان سووڕی مانگانەدا.

ـ ئەگـەر گـیران لەلوولـەکانی خوێنـدا هـەبوو. لـەم بـارەدا ئەگـەر تیشکی ژێر سورمان بەکارهێنا پێویستە ئامێرەکە لەشوێنێکی دورتـر لەو ناوچەیەوە کەگیراوە دابنێین.

ـ لەحاڵـەتی لەدەسـتدانی هەسـتکردن بەپێـست لـەو ناوچـەیەدا کەچارەسەری بۆ دەکرێت.

٢ـ چارەسەرکردنی قووڵ: ئەم جۆرە چارەسەر کردنە جۆرەها کارەبای پزیشکی تێدایە کەئێستاکە لەهەموو مەڵبەندەکانی چارەسەرکردنی سروشتییانە وەرزشیو، نەخۆشخانە گشتیو، لێنۆڕگە تایبەتییەکان، بەکاردەهێنرێن، ئەم جۆرانەش دەتوانین لێرەدا کورتی بکەینەوە:

a. **کورتە شەپۆلەکان** Short Waves:
بڵاوبوونەوەو بەکارهێنانی زیاتر، دەچێتە ناو لەشەوەو دەگاتە هەموو ناوچە قوڵەکان، لەبەرئەوە بەسەرکەوتووترین جۆرەکانی چارەسەرکردن دادەنرێت لەحاڵەتەکانی تووشبوونی رووکەشیو ئەو حاڵەتانەشدا کەتوشبوونەکان قوڵن.

کورتە شەپۆلەکان لەرێگەی زمانەیەکی سییانییەوە دەردەچن هەلەتوانایدایە تەزووە کارەباییەکە بۆ نزیکەی ملیۆنێك لەرەلەر لەیەك چرکەدا بلەرێنێت، کاتێك ئەم تەزووە دەچێتە لەشی مرۆڤەوە وزە کارەباییەکە بۆ وزەی گەرمی گەورە دەگۆڕێت. ئەم وزەیە کاردەکات بۆ زیادکردنی میتاپۆلیزمی خۆراکی لەشانەکانداو، چالاککردنی سوڕی خوێنو فراوانکردنی خوێنبەرو خوێنهێنەرەکان لەو ناوچەیەدا کەرووبەڕووی تیشکەکە دەکرێتەوە، هەروەها یارمەتی ...رکردنی هەوکردنەکان دەداتو لکاوەکانی سەرشانەکان ...وێنێتەوە، هەروەها رێژەی دژە تەنەکانو بڕی دەرمان لەناوچە

توشبووەکاندا زیاد دەکات و ئازار ناهێڵێت و دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسولکەکان، هەموو ئەمانە بەکاراییەکی زیاترو کاریگەرییەکی بەهێزتری تیشکە رووکەشییەکان روودەدات، هەروەها لەبەشە رووکەشی و بەشە قوڵەکانی لەش وەك یەك کاردەکات. کاریگەری گەرمی ئەم کورتە شەپۆلانە کاردەکات بۆ گەرمکردنی ئو خوێنەی بەلەشی مرۆڤدا دەسوڕێتەوەو دەگاتە مەڵبەندە باڵاکانی مێشك، کەپێشوازی لەئازار دەکەن و پلەی هەستکردن بەئازار بەرز دەکەنەوە، بەمەش هەستکردنی نەخۆش بەئازار کەم دەبێتەوەو باری نەخۆشەکە بەشێوەیەکی تێبینیکراو بەرەو باشی دەڕوات.

چارەسەرکردن بەکورتە شەپۆلەکان لەهەندێك نەخۆشیدا بەچارەسەری تەواو یان تەواوکەری چارەسەر لەهەندێك نەخۆشی دیکەدا دادەنرێت. لەزۆر حاڵەت و نەخۆشیدا بەکاردێت و لێرەدا هەندێکیان باس دەکەین کەئەمانە هەمووی نین:

١. توشبوونە توندو خوارتوندو درێژ خایەنەکان وەك راکێشانی جومگەو خواربوونەوەی پاژنەی پێ، توشبوونە جیاوازەکانی کاتی یاریکردن.

٢. هەوکردنە توندو خوار توندو درێژ خایەنەکانی وەك هەوکردنی ژێیەکان و ماسولکەو جومگەکان و هەوکردنی گیرفانەکانی لووت و، هەوکردنی هێلکەدان و بۆرییەکان و پێوە لکاودکانی کەدەبنە رێگر لەڕوودانی دووگیانی لەزۆرێك لەخانماندا.

٣. ئەسكەڵە (هەوكردنی پێست)و هەندێك نەخۆشی دیكەی پێست، كێمی نەخۆشەكانی شەكرەو، هەوكردنەكانی پڕۆستات.

٤. نەخۆشییە روماتیزمییە توندو خوارتوندو درێژ خایەنەكان.

b. **شەپۆلە سەروو دەنگییەكان (ئەلتراسونیک)**:نوێترین جۆرەكانی كارەبایە بۆ چارەسەر كردن لەجیهاندا، كەئێستا بەبەشێكی جیانەبۆوە لەرێگەكانی چارەسەری سروشتی دادەنرێت بەشێوەیەك لەزۆربەی نەخۆشی و حاڵەتە جیاوازەكانی توشبووندا بەكاردێت. ئەو ئامێرەی لەچارەسەركردن بەم شەپۆلانە بەكاردێت بچووكترین جۆرەكانی ئامێرە بەكار هێنراوەكانە لەم بوارەدا. ئەویش بریتییە لەبازنەیەكی كارەبایی و تەزووی كارەبایی بۆ باڵەكانی چارەسەركردن، پێدا تێپەڕ دەبێت، كەلەشێوەی دەستێكی بچووكدایە وەك هێدفۆنێكی تەلەفۆن كەسەرێكی پێوەیەو لەسەر لەشی نەخۆشەكە دادەنرێت و، شووشەیەكی كریستاڵی تێدایە پێی دەوترێت كوارتز، ئەگەر تەزووەكە پێیدا تێپەڕ بوو ئەوا لەرەلەرو پەستان و راوەشاندن دەبەخشێت كەبەشەپۆلە سەروو دەنگییەكان دەناسرێت، ئەم جۆرە كریستاڵەش وەك ئاڵتوون و زیو لەشاخ دەردەهێنرێت.

بەشـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان ناسـراوە چـونکە لەرەلـەرەکان ئاسـایی لەسـەروو توانـای بیـستنی مـرۆڤو سـەگو ئەسـپەوەیە کەنزیکـەی ١٧٠٠٠ لەرەلـەرە لەچـرکەیەکدا. هەرچـی شەمـشەمە کوێرەیە لەرەلەری بەرزتر لەمرۆڤ دەبەستێت، کەتاکە ئاژەڵە هەست بەلەرەلـەری شـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان دەکـات، لەبەرئـەوەش کەشـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان لەهـەوادا ناگوێزرێنـەوە پێویـستە ناوەنـدێك لـەنێوان سـەری ئامێرەکـەو لەشـی مرۆڤـدا هـەبێت تـاکو شـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان لەڕێگەیـەوە بـۆ نـاو لەشـی مـرۆڤ بگوێزرێنـەوە، ئـاوی بـێ بڵـقو زەیتـیش بەباشـترین مـادە بـۆ ئـەم مەبەستە دادەنرێت.

ئەگـەر لەشـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان وردبینـەوە بۆمـان دەردەکـەوێت کاریگـەری زۆری هەیـەو لەکاریگـەری هـەموو جۆرەکـانی کارەبا پزیشکییەکان کـەباسمان کـردن، جیـاوازە. تـەنها سەرچاوەیەك نییـە بـۆ گـەرمی گەیانـدنێکی قـوڵ بـۆ لەشـی مـرۆڤ، بـەڵکو کاریگـەری میکانیکیو کاریگەرییەکی دیکەی بایۆلۆژی هەیە.

هەموو کاریگەرییەکانیشی بایەخی گـەورەیان لەچارەسـەرکردنی زۆرێك لەتوشبوونو نەخۆشییەکان هەیە کەهەموو جۆرەکـانی دیکـەی کارەبای پزیشکی بۆ چارەسەرکردنیان، شکست دەهێنن.

ئەگـەر لەکاریگەرییـە گەرمییـەکانی شـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان ورد بینـەوە دەبیـنین کـەمتر نییـە ئەگـەر زیـاتر نـەبێت لەکاریگـەری

گەرمی کورتە شەپۆلەکان. بەڵام ئەو بەشەی کەبەهۆی شەپۆلەکانی سەروو دەنگ چارەسەر دەکرێت زۆر کەمترە لەو بەشەی کەبەهۆی کورتە شەپۆلەکانەوە چارەسەر دەکرێت، ئەویش بەهۆی بچووکی سەری ئامێرەکەوە کەلەبازنەیەکی رووبەر (٥سم[٢]) تێپەڕ نابێت.

لەئەنجامی ئەمەش دەبینین کاریگەرییە گەرمییەکانی شەپۆلە سەروو دەنگییەکانو، کاریگەری گەرمی بۆ سەر لەشی نەخۆشو بەکارهێنانەکانی بەتەواوەتی هاوتایە لەگەڵ ئەوەی بۆ کورتە شەپۆلەکان باسمان کردن.

هەرچی کاریگەری میکانیکی شەپۆلەکانی سەروو دەنگیشە، کاردەکات بۆ جوڵاندنی گەردیلەکانی خانەکان لەناو لەشی مرۆڤدا. کاریگەری بایۆلۆژی لەوەدا خۆی دەنوێنێت کەکار بۆ گۆڕینی سروشتی پرۆتینەکان دەکات.. بەلەبەرچاوگرتنی ئەم دوو خەسڵەتە دەرکەوتووە بۆ چارەسەرکردنی برین زۆر بەسوودەو بەتایبەتی ئەو برینانەی کەلەجومگەکاندا روودەدات.

چونکە کار بۆ درێژکردنەوەی دەکاتو، رێگە لەتێکچوونی جومگەکان دەگرێتو، ئەمەش لەکورتە شەپۆلەکانی جیادەکاتەوە. بەڵام لەحاڵەتی برینی هەڵئاوساوو هەوکردووەکاندا بەتەنها چارەسەر دادەنرێت. ئەمانەو وێڕای کاریگەری باشی لەو برینانەدا کەساڕێژ نابنو یارمەتی خێرا ساڕێژ بوونیان دەدات.

٢. تەزووە کارەباییەکان

ئــەم تەزووانــە بــەگرنگترین جۆرەکــانی چارەســەری سروشــتی دادەنرێــت، چــونکە ئەوانــە تــەزووی کارەبــایین و کــار بــۆ کرژبــوونی ماســولکەکان دەکــات بەشــێوەیەك تــاکو ئاســتێکی زۆر لــەکرژبوونی سروشــتی ماســولکەکان دەچــێت. چــونکە وەك باســمــان کــرد ئەگــەر ماســولکە لــەکارکردن کــەوت بــەهۆی جێگیرکردنــی جومگەکــە وەك لەحالــەتی گەجگرتنــە قاچــی نــەخۆش روودەدات، یــان لەحاڵەتــەکانی ئیفلیجیدا بەهۆی زیان پێکەوتنی دەمارەکان یان رەگە دەمارەکان یان دڕکە پەتك، ئەوا ماسولکەکە دەپوکێتەوەو بچووك دەبێتەوەو لەوانەیە بەتــەواوەتی نــەمێنێت و ئــەو ریــشالانە جێگــەی بگرنــەوە کەبەکــەڵکی گرژبــوون و خاوبوونــەوە نایــەن. لەبەرئــەوە واپێویــست دەکــات کاتێــك نــەخۆش دووچــاری ئــەو حاڵەتانــە دەبێــت یــان لــەدوای لابردنــی گەچــەکەی هــەوڵ بــدات ئــەم ماســولکانە بجوڵێنێــت و کرژبــوون و خاوبوونــەوەیان تێــدا رووبــدات تــاکو دەگەڕێتــەوە بــۆ حاڵەتــە سروشتییەکەی لەپێش روودانی حاڵەتەکە.

لێــرەدا دەبیــنین تــەزووە کارەبایـیــەکان رۆڵێکــی گــرنگ لەچارەسەرکردنی ئەم حاڵەتانە دەبینێت، کەزۆرێك لەم حاڵەتانەمان هەیــە، وەك ئیفلــیج بــوونی دەم و چــاو، ئیفلیجــی دەمــاری پەلــەکانی سەرەوە وەك ئیفلیجی لەدایك بوون، کەوتنی مەچەك یان کەوتنی پێ، هــەروەها زیــان پێکــەوتنی دەمارەکــان لــەکاتی جەنگــدا یــان لــەکاتی

شەڕی نێوان تاکەکاندا، یان لەئەنجامی رووداوە جیاوازەکاندا. لەحاڵەتی بەکارهێنانی ئەم تەزووانەدا بۆ چارەسەرکردنی ئیفلیجی هاوبوونەوەیی مەرجە تەنها دەمارەکان زیانیان پێکەوتبێتو ئەویش بۆ ئەوەی پارێزگارییان لێبکرێت تاکو دەمارەکە گەشە دەکاتەوەو بۆ سەرلەنوێ ئیش پێکردنی ماسولکەکان.

پێویستە لێرەدا ئاگامان لەوە بێت لێرەدا هەموو دەمارە دەرەکییەکان واتە ئەوانەی لەدەرەوەی مێشك یان درکە پەتکنو ئەوانەی بەپەلە جیاوازەکاندا تێپەڕ دەبن، ئەگەر زیانیان پێکەوت جارێکی دیکە گەشە دەکەنەوە وەك نینۆكو بۆ باری سروشتی خۆیان دەگەڕێنەوە.

لەبەر ئەوە نەخۆش پێویستە گەشبین بێتو ئومێدی هەبێت بۆ گەڕانەوەی بۆ باری تەندروستیو چاکبوونەوەی تەواو.

هەروەها پێویستە ئەوە بزانین ماسولکەکان بەتێکڕای ناوەندی ١ملم رۆژانە گەشە دەکەن واتە نەخۆش کاتێکی دوورو درێژی بۆ چاکبوونەوە دەوێت.

تەزووە کارەباییە بەکارهێنراوەکان بۆ دووجۆری سەرەکی دابەش دەبن، ئەویش: تەزووی بەردەوام (تەزوو گلڤانیك)و تەزووی پچڕپچڕ (تەزووی فرادیك)، کەهەردووکیان لەچارەسەرکردنی زۆرێك لەنەخۆشییەکاندا بەکاردەهێنرێن.

دووەم: چارەسەرکردن بەئاو

بایــەخی چارەســەرکـردن بــەئاو: ئــەم جـۆرە چارەســەرکردنە بایــەخێکی زۆری هەیـەو لەبناغـەدا بەشـێکە گەشـتیاری چارەسـەری لەهەموو لایەکی جیهانداو، دەبینین لە٩٠٪ی نەخۆشخانە گەشتیارییە چارەسـەریەکان پـشت بەچـاووگەی ئـاو (کـانی) دەبەسـتن‌و لەچـوار دەوری نەخۆشـخانەو گـەرماوو مەڵبەنـدی چارەسـەرکردنی سروشـتی دروست دەکەن.

زۆر مەڵبەند لەجیهاندا هەن کەئەم خەسڵەتەیان هەیە، وەك چاووگەی حەلوان‌و مەڵبەنـدەکانی چارەسـەرکردنی سروشـتی کەلەچوار دەوری هـەن‌و پاشـکۆی ئـەون. هـەروها کارلوفیفـاری لەچیکۆسـلۆفاکیاو بادن لەئـەڵمانیاو مەڵبەنــدە هاوتاکانیــان لــەڕۆمانیاو مەجــەرو پۆڵەنــداو بولگاریا.

بــەناوبانگترین ئــەم مەڵبەندانــەی چارەســـەرکردن‌و دێرینترینیـــان مەڵبەنـدی (فیشی)یـە لەفەڕەنسا کەهـەزارەها نـەخۆش‌و سـاغ رۆژانـە دەچن بۆی.

چارەســەرکردن بــەئاو زۆر ئاســانە لەبەرئــەوە بەباشــترین رێگــە سروشــتییەکانی چارەســـەرکردن دادەنرێــت. چــونکە پێویــستی بەئامێری ئـاڵۆزو دامەزرانـدنی بینـای گـەورە نییـە ئەگـەر سەرچـاوەی سروشـتی ئاوەکە لەژێر زەویدا دابین بوو.

چارەسەر كردن بەئاو دوو رێگەی هەیە:

١ـ چارەسەركردن بەگەرماوی چارەسەری: چەند جۆرێكی هەیەو لێرەدا هەوڵ دەدەین بیرۆكەیەك بەخوێنەر لەچوارچێوەیەكی بەرتەسك و ئاشكرادا بدەین.

چارەسەركردن بەگەرماوی ئاو لەوانەیە لەشێوەی بەپێوە وەستانی نەخۆش یان پاڵكەوتنی یان دانیشتنی نەخۆشدا بێت، گرنگترین ئەو گەرماوانە ئەمانەن:

a. **گەرماوی كبریتی:** رێژەی كبریت تێیدا زۆر بەرزەو ئەویش بۆ چارەسەركردنی وەرەمەكانی پێست و روماتیزمە.

b. **گەرماوی كانزایی:** تێیدا رێژەی كانزا بەرزە، بۆ چارسەركردنی نەخۆشییەكانی روماتیزمەو نەخۆشییە دەماریو لاواز بوونی گشتی و نەرم بوونی ئێسك.

c. **گەرماوە تیشكدەرەكان:** مادەی تیشكدەری تێدایە بەپێی حاڵەتی نەخۆشەكە، ئەویش بۆ چارەسەركردنی زۆرێك لەنەخۆشییەكانی كۆئەندامی دەمارو سوڕان و نەخۆشییەكانی رۆماتیزمەو لاوازی گشتیو بێ هێزی.

d. **گـــــەرماوە کارەبابیـــــەکان:** ئـــەویش لەڕێگـــەی دەرکردنــــی تـــــەزووی کارەبـــــایی بەردەوامــــــەوە لەگەرماکەوە دەبێت، بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی دەمارو نەخۆشییە دەماریو هەندێك لەجۆرەکانی ئیفلیجیو لاوازی گشتیو هەندێك لەنەخۆشییەکانی روماتیزمە.

e. **گـــــەرماوی پەپوولـــــە:** ئـــەم جـــۆرە لەشـــێوەی پەپوولەدایەو بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی ئیفلیجی چـواری (چـوار پـــەل)و ئیفلیجـــی نیـــوەیی لـــەباری درێـــژی یـــان پـــانی. لەشـــێوەی پەپوولـــەدا دروســـت کـــراوە تـــاکو ئـــەو کەســـە پـــسپۆڕەی سەرپەرشـــتی چارەســـــەرەکە دەکـــات لەناوەڕاســـــتدا بووەســـــتێت بەشـــێوەیەك لـــەکاتی چارەســـەکردنەکەدا یارمـــەتی نەخۆشەکە بدات.

f. **گەرماوی پانکەیی:** ئەم جۆرە پانکەیـەکی تێدایـە لەناو گەرماوەکەدا دەسووڕێتەوەو کار بۆ لەرینـەوەی ئاوەکـە دەکـات. زۆر بەسـوودە بـۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان.

g. **گەرماوی مەلـەکردن:** ئەم گەرماوانـە تەنکـە ئاون بەشێوەیەك پسپۆڕەکە لەگەڵ نەخۆشـەکەدا دەچێتە

ناوی راهێنان بەنەخۆش دەکات بۆ بەئەنجام گەیاندنی راهێنانەکان و فێربوونی رۆیشتن لەناو گەرماوەکەدا.

ئەم گەرماوانە شانبەشانی بایەخەکەیان لەچارەسەرکردندا، زۆر بایەخی دەروونیان هەیەو، یارمەتی نەخۆش دەدەن بۆ حەوانەوەی دەروونی.

٢ــ چارەسەرکردن لەڕێگەی خواردنەوەی ناوی کانزاییەوە: زۆر جۆر لەئاوی کانزایی هەیە بەپێشت بەستن بەڕێژەی کانزاکان تێیدا، گرنگترینیان ئەمانەن:

a. ئاوی کانزایی کار بۆ پەرت کردنی بەردی گورچیلەو لابردنی هەوکردنەکانی گورچیلە دەکات.

b. ئاوی کانزایی کار بۆ پەرت کردنی بەردی زراوو جۆگەی زراوو هەوکردنی زراو دەکات.

c. ئاوی کانزایی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییە جیاوازەکانی جگەر.

d. ئاوی کانزایی تایبەتی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی رۆماتیزمە.

e. ئاوی کانزایی بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەکانی گەدەو ریخۆڵەو کۆڵۆن.

ڕێـژەی بـوونی کانزاکـان لـەم ئاوانـەدا لەجۆرێکـەوە بـۆ جـۆرێکی دیکـــە دەگۆڕێـــت. لــــەدوای لێنـــۆڕینی نـــەخۆش و بـــەوردی دەستنیـشانکردنی حاڵەتەکـەی، جـۆری ئـەو ئـاوەی کەپێویـستە بیخواتەوە بەپێی حاڵەتەکەی دیاری دەکرێت.

ئـــاوی کـــانزایی ڕۆڵێکـــی گـــەورە لەچارەســـەرکردنی زۆرێـــك لەنەخۆشییەکان دەبینێت. نەخۆشخانە جیاوازەکان لەهەموو لایەکی جیهانـــدا پـــڕن لــەو نەخۆشـــانەی بـــۆ چارەســـەرکردن لەڕێگـــەی خواردنەوەی ئاوی کانزاییەوە سەردانیان دەکەن و ماوەی دوو هەفتە بۆ سێ هەفتە تیایاندا دەمێننەوە. لێرەدا دەتوانین سوودەکانی ئاو لەچارەسەرکردندا کورت بکەینەوە:

١. کێـشکردنی زەوی کـەم دەکاتـەوە بەشـێوەیەك جوڵـەی ئـەو کەسانەی تووشی نەخۆشی جومگەکان و هەموو جۆرەکانی ئیفلیجی بوون، ئاسان دەکات، ئەگەر وەك گەرماوی ئاوی بەکارهێنرا.

٢. باری دەروونـی نـەخۆش بـاش دەکـات، هەسـت دەکـات لـەناو ئاودا هەندێك جوڵە بکات کەلەدەرەوە ناتوانێت بیانکات.

٣. دەتوانرێـت ڕووکـاری جەسـتەو پەلـەکان هـەموویان چارەسـەر بکـرێن ئەگـــەر نـــەخۆش لـــەناو ئاوەکـــەدا پاڵکـــەوت، بەتایبـــەتی لەنەخۆشییەکانی پێست و ڕۆماتیزمەو دەمارییەکان.

٤. دەتوانرێـت بـەئاوی کبریتـی یـان تیـشکدەر یـان کـانزایی چارەسـەری نـەخۆش بکرێـتو هـەموو جەسـتەی بـۆ چارەسـەرکردن رووبەڕووی ئەو ئاوە بکرێتەوە، واتە بەری بکەوێت.

٥. چەند جۆرێك ئاوی کانزایی هەیە ئەگەر نەخۆش خواردییـەوە ئـەوا ئـەو ئـاوە کـار بـۆ پـەرتکردنی بـەردی گورچیلەو لابردنـی هـەوی گورچـیلەو زراوو جگـەر، دەکـات. هـەروەها زۆرێکـی دیکـە لـەو نەخۆشـیانە هـەن کـەدەتوانرێت لەڕێگـەی خواردنـەوەی ئـاوی کانزاییەوە چارەسەر بکرێن.

بەندی چوارەم

شێلانی پزیشکی

شێلانی پزیشکی

پێناسەی شێلان

لە هەموو جۆرەکانی شێلانی سروشتی دێرینترە، وشەی چارەسەری سروشتی لە زەینماندا هەمیشە پەیوەستە بە شێلان و راهێنانە چارەسەرییەکانەوە. لە کاتێکدا شێلان هونەرو زانست و شارەزاییە پێویستە ئاماژە بەجۆرە جیاوازەکانی شێلان بدەین، لەگەڵ رێگەی دروست بۆ ئەنجامدانی و سودەکانی بۆ لەشی مرۆڤ و زیانەکانی و رێگرییەکانی بەکارهێنانی وشەی شێلان زراوەیەکی زانستی تایبەتییە بە کۆمەڵێك دەوترێت، کەواباشەبە دەست ئەنجام بدرێت تاکو گەورەترین کاریگەریمان لەسەر کۆئەندامی دەمارو کۆئەندامی ماسولکەو سوڕی خوێن دەستبکەوێت.

مێژووی شێلان:

مێژووی سەرهەڵدانی شێلان بۆ چاخەکانی پێش مێژوو دەگەرێتەوە هەندێك بەڵگەش لە ئارادان کە ئاماژە دەدەن بەوەی چینییەکان لە پێش ۳۰۰۰ ساڵ پێش زاینیەوە شێلانییان وەك

چارەسەر بەکارهێناوە، بەهەمان شێوە هندۆسییەکانیش. هەروەها میسرییە کۆنەکان شێلانییان وەك هۆکارێك بۆ حەوانەوەو پشوودان لەدوای گەرماوکردن بەکارهێناوە وەك نەخش و نیگاری سەر پەرستگاکانی ناو کۆشکەکانیان ئاماژەی پێدەدەن شێلان تەنها لەو ولاتانەدا بلاّونە بۆتەوە، بەڵکو لە مێژووی ژاپۆن و ئێران و تورکیاشدا باوبووە.

یونان بە لەپێشترین ولاّت دادەنرێت لە بەکارهێنانی شێلاندا، شێلان لە یۆناندا لەپێش (١٠٠٠) ساڵ پێش زاینیەوە ناسراوەو پەیرەوکراوە هۆمیرۆس کەیەکێکە لە فەیلەسوفە یۆنانییەکان لە "ئۆدیسە"دا وەسفی شێلان دەکات: "ژنە جوانەکان لەشی پاڵەوانە هیلاکەکانی جەنگیان دەشێلا، ئەویش بۆ ئەوەی بحەوێنەوەو چالاکی و زێندوێتیان نوێ بێتەوە" ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت شێلان هەرلەوکاتەوە وەك هۆکارێك بۆ رزگاربوون لەشەکەتی و هیلاکی و بەدیهێنانی حەوانەوەی ماسولکەکان لەلای کەسانی تەندروست و نەخۆش، بەکارهاتووە.

هەروەها هیپۆکرات لە (٣٦٠-٤٦٠)پێش زایین بەکارهێنانی شێلانی لێخشاندنی وەسف کردووە بە شێوەیەك کە شێلان لەسەر بناغەی زانستی دروست، هاتۆتە ئاراوە. لەرێگەی یۆنانییەکانەوە شێلان بۆ رۆما گواستراوەتەوە. یۆلیوس قەیسەر بەسەد ساڵ لەپێش زایینەوە باسی شێلانی کردووەو وتویەتی سودەکانی شێلان گومانی

تێدانییە. لەسەر ئەم وتەیە گەورەترین پزیشکی رۆمانی بەناوی "جالین"ەوە تیوری شێلانی پزیشکی لەسەر بناغەی زانستی پەیرەوکردو بەهۆی ئەم پزیشکەوەو ئەو قوتابخانەیەی دەربارەی شێلان دایمەزراند تاکو چاخە کانی ناوەراست شێلان بڵاوبۆوە.

لەسەدەی شانزەهەمدا زانستی توێکاریو فسیۆلۆژی دەستییان بەگەشەسەندن کرد، پزیشکە کانیش دەستییان بە لێکۆڵینەوەی سودەکانی شێلانی پزیشکی کرد.

لە ساڵی (١٦٢٨)دا یەکەمین توێژینەوەی زانستی دەربارەی شێلانو سودەکانی بۆ سوڕی خوێن سەریهەڵدا. بەم شێوەیە لێکۆڵینەوە لەسەر شێلان پەرەیسەندو لەزۆربەی وڵاتانی وەك ئەڵمانیاو سویدو دواتریش ئەمەریکا پێشکەوتنی بەخۆوەبینی. لە ئێستاشدا شێلان یەکێکە لە ڕێگەکانی چارەسەری سروشتیو هەناسانترینو باشترین ڕێگەش دادەنرێت.

کاریگەرییەکانی شێلان:

شێلان کاریگەری جیاوازی بۆ سەر لەش هەیە: کاریگەری بۆ سەر کۆئەندامی دەمار شێلان کاردەکات بۆ ئاگادارکردنەوەی دەمارەخانە پێشوازیکەرەکان کە لە لەشدا هەنو، ئەو نیشانە دەمارییانە بۆ مێشك دەگوێزنەوەو هەستکردن بەحەوانەوەو خۆشی لێوە پەیدا دەبێت، هەروەها کاردەکاتە سەر ماسولکەکانو خاوییان

دەکەنەوەو مولولە خوێنەکان فراوان دەکەن و بەمەش بڕی خوێنی ڕۆیشتوو خۆراك بۆ ماسولکەکان زیاد دەکەن.

خەوبردنەوە یان خاوبوونەوە بەگرنگترین کاریگەرییە پزیشکییەکانی شێلان دادەنرێت، ئەمەش تەنها لە کاتێکدا روودەدات کە شێلانەکە بەشارەزایی و بەجوڵەی بەدوایەکدا هاتوو لەسەر یەك شێوە ئەنجام دەدرێت، هەروەها بەبێ ئەوەی گۆڕانکاری توند لە پەستان خستنەسەر بەدەست یان ڕێگەی شێلانەکەدا بکرێت. شێلان بەم ڕێگەیە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسولکەکان و دەشبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەستانی دەماری.

هەروەها شێلان کاریگەری دیکەی هەیە وەك یارمەتیدانی خێرا گەڕانەوەی خوێن و لیمفە شلە بەئاڕاستەی دڵ و ئاڕاستەی لیمفە ڕژێنەکان، واتە پێویستە لە دەرەوە بۆ ناوەوە ئەنجام بدرێت.

ئەگەر شێلان بەئاڕاستەی دروست ئەنجام نەدرێت دەبێتە هۆی ڕودانی حاڵەتی ئاوسان دەبێت و حاڵەتەکە زیاتر بەرەو خراپی دەچێت. هەروەها شێلان کاردەکات بۆ جوڵاندنی ئەو ریشاڵانەی لەناو ماسولکەکاندان و ڕێگەیان لێدەگرێت بەیەکدا بلکێن.

هەروەها کاردەکات بۆ کردنەوەی ئەو بەیەکدا نوسانانەی کە لەوانەیە لەنێوان ریشاڵە ماسولکەکاندا هەبن. هەروەها شێلان هەر شلەیەکی بەستوو لەناو ماسولکەکاندا خاودەکاتەوە. پێویستە لێرەدا ئاگاداری ئەوەبین شێلان نابێتە هۆی زیادکردنی هێزی ماسولکەکان و

ناشـبێت بەئەلتـەرناتیڤی راهێنانــە وەرزشــییەکان بـۆ بــەهێزکردنی ماسولکەکان دابنرێت. لـەکاتی ئەنجامـدانی شـێلاندا دەبێـت نـەخۆش لە دۆخێکی تەواو حەواوەدا بێت بەتایبەتی ئـەو بەشـەی کـە مەبەسـتە یان پێویستە بشێلرێت و پێویسـتە پاڵپشتێکی هـەبێت تـاکو نـەخۆش هەســت بەحەوانــەوەو متمانــە بکــات و ماســولکەکانی بحەوێتــەوە. هەروەها پێویستە بەدرێژایی کـاتی چارەسـەرکردنەکە نەخۆشـەکە لـە بارێکی گـەرم و گـوڕدا بهێڵرێتـەوەو، دەکرێـت ئەگـەر پێویسـتی کـرد و وەرزەکـە زسـتان بـوو مەنجـەڵێك ئـاوی گـەرم بـەکاربێت. پێویستیـشە نەخۆش لـەماوەی شـێلاندنەکەدا رووبـەرووی هـیچ دەزوویـیـەکی هـەوا نەبێتەوە، واتا هەوا لێی نەدات.

هەروەها لەکاتی ئەنجامدانی شێلاندا پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانــەی خوارەوە بکرێت:

١. پاك و خاوێنی پێست لەپێش ئەنجامدانی شێلاندنەکە.

٢. نەبوونی زبری یـان گـەرمی یـان گـۆڕان لـە رەنگـی پێـستەکەدا، یان قڵیشانی یان بوونی زیپکە لەسەری.

٣. نەبوونی هیچ ئاوسانێك یـان رودانـی ئاوسـان یـان هەسـتکردن بەرەقی یان لەرزین یان هەستکردن بەئازار لەکاتی رۆیشتندا.

٤. نەبوونی تـەقەتەق لـە جومگـەکاندا یان رودانی هیچ گۆڕانێك لـە جوڵەی جومگەکاندا.

٥. هەستنەکردن بەهیلاکی یان ئەستەمی لە هەناسەنداندا یان روودانی هەر گۆڕانێك لە رەنگی نەخۆشدا.

لە هەموو حاڵەتەکاندا پێویستە راوێژ بەپزیشك بکرێت لەپێش شێلاندنەکە. لەپێش ئەوەی دەست بەشێلاندنی نەخۆش بکرێت پێویستە رەچاوی ئەوە بکرێت نەخۆش و ماسولکەکانی چەند بتوانرێت لەباری خاوبوونەوەدا بێت. بەڵام گەیشتن بەحەوانەوەی تەواو کارێکی زۆر قورسە.

چونکە پێویستی بە بیرچڕی و راهێنانی تەواوی نەخۆشە بەتایبەتی نەخۆشە دەمارییی یان دەروونییەکان، یان هەندێك لەو نەخۆشانەی زۆر ناخەون یان دەمارەکانییان لاوازن، یان ئەو کەسانەی خەم و گیروگرفتی زۆرییان هەڵگرتووە، هەروەها ئەو کەسانەش کە بەدەست حاڵەتی دڵەڕاوکێ و هەمیشە هیلاکی و ماندووییەوە دەناڵێنن کە لە خەسڵەتەکانی ژیانی سەردەمن.

بۆ ئەنجامدانی کرداری شێلاندن پێویستە مادەیەکی ناوەند لە نێوان دەستی کەسی سێنەرو پێستی نەخۆشدا هەبێت.

لە هەرە باوترین مادەکان بۆدرە یان کرێمی ساردە، یان هەتوانی پزیشکییە کە وەك دەرمانی دژە هەوو ئازار بەکاردەهێنرێن و، دواجار بەکارهێنانی زەیتی زەیتون بۆ ئەو مەبەستە زۆرباشە چونکە پێست زۆر سوودی لێوەردەگرێت.

جوڵە جیاوازەکانی شێلان

شـێلان جوڵـەی زۆری هەیـە، کـە بـۆ خوێنـەری ئاسـایی هێنـدە بایـەخی نییـە بـەڵکو لای ئـەو کەسانە جێگـەی بایەخـە کە لـەم لقـەی زانستدا پسپۆڕن. بەڵام گرنگترین ئەم جوڵانـە هەڵدەبژێرین کـە پێیـان دەوترێت جوڵـە سـەرەکییەکانی شـێلان چونکە هەریەکـە لـەو جوڵانـە کاریگەری خۆیان لەسەر جەستە هەیە. جوڵەکانیش ئەمانەن:

یەکـەم: شێلانی کێومـاڵی: جۆری سـەرەکییە لـە شـێلانداو جـۆری خۆڕسکیـشە لـە هـەمان کاتـدا. دابـەش دەبێـت بـۆ کێومـاڵی روکـاریو کێومـاڵی قـووڵ. بەشـێوەیەکی تایبـەتی شـێلانی کێومـاڵی روکاری بۆ دروستکردنی کاریگەرییـەکی پێـچەوانەیی لەسـەر کۆتـایی دەمارەکـان بـەکاردێت، چـونکە کاریگەرییەکـەی ئـازار شـکێنو هێورکەرەوەیـە بـۆ دەمارەکـانو لەبەرئـەوە بـۆ رزگـابوون لـە ئـازار بەکاردێت. پێویستیشە کرداری کێوماڵی روکاری بەشێوەیەك ئەنجام بدەین هـەروەك کێومـاڵی پـشتی پـشیلەیەك بەجوڵەیـەکی نـەرمی هاوسەنگ دەکەین واتە دەستی پیادا دەهێنین.

هەرچی کێوماڵی یان دەستپیادا هێنانی قووڵە کاریگەری بۆ سەر لوولەکانی خوێنو لیمفە لولەکان هەیە بەبێ ئەوەی رێگری لە سوڕی خوێن بکـات. هـەروەها یارمـەتی ئـاڵووگۆڕکردنی شـلەی شـانەکانی لەش دەدات بەهۆی چالاککردنی سوڕی خوێن لە خوێنهێنەرە روکارو لولە لیمفەکاندا. هەروەها یارمـەتی ئاڕاستەکردنی ناوەڕۆکـەکانی نـاو

لولەکان بەلای دڵدا دەدات، کاریگەرییەکی ئاگادار کەرەوەشی دەبێت ئەگەر بەتوندی‌و خێرایی ئەنجامدرا. ئەم جۆرەیان بەرگری دژی هەوکردنیش دەکات لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا بۆ نمونە لەکاتی پیاکێشانداو رۆیشتنی خوێن بۆ هەموو شانەکانی لەش زیاد دەکات‌و هیلاکی ناهێڵێت، ئەویش لەڕێگەی هەڵگرتنی ئەو پاشماوانەی لە ئەنجامی کرداری سوتاندنەوە پەیدا دەبن‌و رزگارکردنی لەش لێیان، هەروەها یارمەتی مژینی شلە زیانمەندەکان لە شانەو بڕگەکان دەدات.

دووەم: شێلانی پەستانی: جوڵەکانی ئەم جۆرە شێلانە زۆرو فرە جۆرن، لە هەموو جوڵەکانی دیکە زیاتر کاریگەری هەیە بۆ بەدیهێنانی باوترین مەبەستی شێلان کە باشکردنی باری ماسولکەکانە، و چاککردنی بەشە پێکەوەنوساوەکانییەتی. هەروەها ئەم جۆرە کاردەکات بۆ خاوبوونەوەی ماسولکەکان‌و ژێ گرژبووەکان‌و کردنەوەی بەیەکدانوسانی نێوان ریشاڵەکان. هەروەها یارمەتی نەهێشتنی هەستکردن بەهیلاکی دەدات لەرێگەی رزگاربوون لە پاشماوەکانەوە. سوڕی خوێنهێنەری‌و لیمفاوی چالاك دەکات چونکە ئاڵوگۆڕکاری نێوان پەستان‌و خاوبوونەوە خوێن بۆ ماسولکەکان دەهێنێت‌و، بەشێوەیەکی میکانیکی ماسولکەکان ئاگادار دەکاتەوە، بەشە شێلراوەکە خوێنی بەباشی پێدەگات‌و گەرمی ناوەوە بەرزدەبێتەوەو یارمەتی دەردان‌و هەڵمژین دەدات‌و،

کاردەکاتە سەر کردارەکانی میتاپۆلیزم‌و چالاکی دەکات، ئەگەر لەسەر رووبەری گەورە وەك سك‌و سنگ‌و پشت ئەنجامدراو، دواجار کۆئەندامی دەماریش بەرەو باشتربوون دەبات.

سێیەم: شێلانی قوڵگی: ئەم جۆرە شێلانە بەهۆکارێك بۆ ئاگادارکردنەوەی کۆئەندامەکانی لەش بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، دادەنرێت. ئەگەر بۆ ماسولکەی خاوبۆوە بەکارهات دەبێتە هۆی گرژبوون. هەروەها کاریگەرییەکی ئۆتۆماتیکی ئاشکرای بۆ سەر روکارە موولوولە خوێنییەکان‌و کۆتایی هەستە دەمارەکانی پێست هەیە، بەڵکو کاریگەری بۆ سەر هەموو کۆئەندامی دەمار دەبێت، چونکە دەمارەکان ئاگادار دەکاتەوە‌و ئارەقە رژێنەکان چالاك دەکات. هەرچی شانە قوڵەکانیشە کار دەکات بۆ ئاگادارکردنەوەیان‌و پەرتکردنی هەر بەیەکەوە نوسانێك‌و رزگاربوون لەهەر گرژییەك ئەگەر بەتەنیشت بڕبڕەی پشتدا ئەنجام درا ئەوا دەمارەکان ئاگادار دەکاتەوە‌و دڵ بەرێگەی پێچەوانە کردار بەهێز دەکات.

چوارەم: شێلانی لەرزینی (لەرزە شێلان): ئەم جۆرە بەقورسترین جۆرەکانی شێلان دادەنرێت لەرووی فێربوونییەوە، بەڵام کاتێك بەرێگەیەکی دروست ئەنجام دەدرێت زۆر بەسودە‌و کاریگەرییەکەشی زۆر قوڵ دەبێت. ئەگەر بەوزەیەکی زیاتر کرا ئەوا کاریگەرییەکی ئاگادارکەرەوەی دەبێت. ئەم جۆرە چارەسەرە لەگەڵ حاڵەتەکانی هەوکردنی پرچە دەمارەکان‌و ناوچەکانی دەوری دەمارەکانییان داوە

دەگونجێت، لەگەڵ هەوکردنی دەمارەکان لە روخسارو پەلەکان. هۆکاری زۆر بۆ دروستکردنی ئەو لەرزینە دۆزراوەتەوەو ئێستا لەجیاتی رێگەی دەست بەکاردەهێنرێن.

بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا ئەنجامدانی بەدەست زۆر باشترە وەك لە شێلانی ئۆتۆماتیکی، چونکە بەهۆی دەستەوە دەتوانرێت کۆنترۆڵی توندی شێلانەکەو پلەی پەستانی دروستکراو بکرێت.

هەموو ئەم جۆرانەی شێلان بەکارهێنانی پزیشکی جیاوازی هەیە. بەکارهێنانی جۆری داواکراو پشت دەبەستێت بەوردی دەستنیشانکردنی حاڵەتی نەخۆشەکە. زۆربەی کات لەوانەیە بەیەکێك لەم جۆرانەی دەستپێبکەین و پاشان جۆری دی و سێیەم و بەم شێوەیە بەدوایدا بێت. شێلان لەلایەن کەسێکەوە کە فێری نەبووبێت نابێت ئەنجام بدرێت. بەزۆری شێلان بۆ چاودێری و بایەخدان بەوەرزشەوانەکان بەکاردەهێنرێت و، سودی زۆری هەیە بۆیان لە پێش راهێنانەوە بێت یان دوای راهێنان و، بەشێکی دانەبڕاوە لە بەرنامەی ئامادەکردنی وەرزشەوان. هەروەها زۆر بەسودە بۆ زۆربەی نەخۆشییەکانی ماسولکەو روماتیزمەی ماسولکەیی و نەخۆشییەکانی دەمارو جۆرە جیاوازەکانی ئیفلیجی. هەروەها بۆ چارەسەرکردنی ئازارەکانی ملیش بەکاردێت، لەگەڵ ئازارەکانی بەشی خوارەوەی پشت، لە ئەنجامی ئازارەکە گرژبوون لە ماسولکەکاندا روودەدەن و نەخۆش لەم بارنە بەتاڵەدا دەسوڕێتەوە

چونكه ئەگەر ئازارەكە زۆربێت كرژبوونەكە زۆر دەبێت، هەرچەندە كرژبوونیش زۆر بێت ئازار زیاتر دەبێت. پێویستە پزیشك لەرێگەی دەرمانەوە ئازارەكە نەهێڵێت و بەهۆی شێلانەوە كرژبوونەكە بنبڕ بكات تاكو نەخۆش بتوانێت لە خێراترین كاتدا لە ئازارەكانی رزگاری ببێت. لەبەرئەوە پێویستە بەرنامەیەكی تایبەتی بۆ شێلان و بەپێی حاڵەتی نەخۆشەكەو حاڵەتە دەستنیشانكراوەكە دابنرێت بەشێوەیەك جۆری رێگە بەكارهاتووەكانی شێلان لەگەڵ پێداویستییەكانی نەخۆشدا بگونجێت و دواجار پێویستە ئەوەمان لەیاد نەچێت شێلانی باش دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی ئەوپەڕی پلەكانی حەوانەوەو هێمنی و بەختیاری دەروونی.

بەندی پێنجەم

ڕاهێنانە وەرزشیو چارەسەرییەکان

راهێنانە وەرزشی و چارەسەرییەکان

بایەخی راهێنانەکان

راهێنانــە وەرزشــی و چارەســەرییەکان بەپاڵپــشتێکی گــەورەو سەرەکی لەژیانی رۆژانەماندا دادەنرێت، بۆ کەسانی تەندروست گرنگن هەر وەك چۆن بۆ نەخۆشەکانیش گرنگن. چونکە قۆناغی منداڵی پڕ لەراهێنانی ناڕاستەنەکراوو بەدوایدا قۆناغی گەنجێتی دێت و، لێرەوە قۆناغی راهێنانە رێکخراوەکان لەرێگەی هەموو جۆرەکانی وەرزشەوە کە لەدونیادا ئەنجام دەدرێن، دەسپێدەکات. راهێنانە وەرزشییەکان بریتیە لەهەموو هۆکارێك کە کار بکات بۆ گرژ بوونی ماسولکەکان و باشکردنی سوری خوێن و بەهێزکردنی و

رامالّینی پاشماوەکانی میتابۆلیزم تیایاندا. سەرکەوتن بەپێپلیتانەدا راهێنانێکی رێك‌و پێکی رۆژانەی زۆر کەسە، هەروەها رۆیشتنیش بەپێ‌و خاوێنکردنەوەی ماڵیش بۆ زۆرێك لەخانمان راهێنانێکی رۆژانەیە، شتن‌و ئوتوکردنی جل‌و بەرگ‌و نانخواردن‌و نوێژکردن ئەمانە هەموویان کاری رۆژانەن ئەنجامییان دەدەین‌و، یارمەتی مرۆڤ دەدەن لەبارێکی چالاکی‌و زیندێتیدا بمێنێتەوە‌و لەنەخۆشییەکان بیپارێزێن. ئەمانە شانبەشانی ئەو وەرزشە جۆربەجۆرانەی لەخوێندنگەو یانەو سەرشام‌و باخچە گشتییەکان‌و کێڵگەکاندا ئەنجام دەدرێن.

راهێنانە وەرزشییەکان بەو سییە دادەنرێت کە جەستەی مرۆڤ هەناسەی پێدەدات، بەبێ ئەو وەرزشانە مرۆڤ دوچاری زۆرێك لەنەخۆشییەکان دەبێت وەك بێ هێزی‌و لاوازی گشتی‌و زیادبوونی کێش‌و گیرانی لوولەکانی خوێن‌و هەوکردنی پێست‌و پییەکان‌و زیادبوونی خەستی میز کە لەوانەیە مرۆڤ دوچاری بەردی گورچیلەو زۆرێك لەو نەخۆشییانە بکەن کە بەهۆی نەجوڵانەوە مرۆڤ تووشییان دەبێت.

بەپشت بەستن بەمە، هەروەك لەسەرەتای کێتێبەکەشدا ئاماژەمان پێدا، بەپێی رۆیشتن باشترین راهێنانی وەرزشییەو مرۆڤ لەزەرەرو زیانەکانی زۆرێك لەنەخۆشییەکان دەپارێزێت. وەرزش بەهەموو جۆرەکانییەوە بەشێوەیەکی گشتی وادەکات جەستە

دروستی و لەشساغی بمێنێتەوەو لەزیانی زۆرێك لەنەخۆشییەكان بەدورمان بخات.

راهێنانەكانیش بۆ راهێنانە وەرزشی و چارەسەرییەكان دابەش دەبێت و یەكەمییان بۆ باشكردنی جەستەی مرۆڤ بەگشتی و زیادكردنی مرونەتی و پلەی بەرگەگرتنی ئەنجام دەدرێت دووەمیشیان بۆ چارەسەركردنی بەشێكی دیاریكراو لەجەستە كە تووشی یەكێك لەنەخۆشییەكان دەبێت و دەبێتە هۆی لاواز بوونی یان نەجولانی.

راهێنانە وەرزشییەكان دەشێت لەهەر شوێنێك و لەهەموو كاتێكدا ئەنجام بدرێن، لەناو ماڵ و لەخوێندنگەو لەیانەو لەكەناری دەریاو لەباخچە گشتییەكان و لەكێڵگەكاندا هەروەها دەكرێت لەشەوو رۆژدا ئەنجام بدرێن بەو مەرجەی راستەوخۆ دوای نان خواردن نەبێت، هەروەها مرۆڤ دەتوانێت بەتەنها یان لەگەڵ كۆمەڵێك كەسی دیكەدا وەرزش بكات.

هەرچی راهێنانە چارەسەرییەكانە هەروەك راهێنانە وەرزشییەكان وایە بەلام بەندە بەحالەتی نەخۆشەكەوە، هەر نەخۆشێك پێویستە بەرنامەیەكی تایبەتی بۆدابنرێت بەپێی دەستنیشانكردنی حاڵەتەكەیی و ئاستی پێداویستی بۆ جولە جیاوازەكانی راهێنانەكان. لێرەدا كۆمەڵێك راهێنان دەخەینەڕوو كە دەكرێت بەشێوەیەكی گشتی بۆ لەش ئەنجام بدرێن.

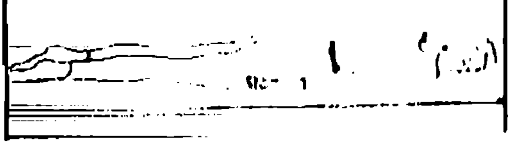
راهێنانە چارەسەرییەکان:

بارە سەرەکییەکان بۆ دەستکردن بەچارەسەری:

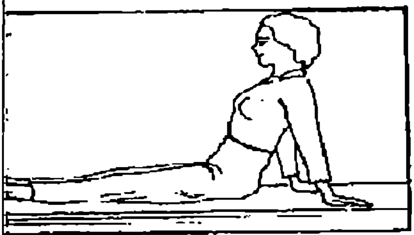
پێنج باری سەرەکی بۆ دەستکردن بەراهێنانەکان هەیە کە ئەمانەن: وەستان، چۆکدان، دانیشتن، پاڵکەوتن، خۆهەڵواسین یان دەستگرتن بەپێلیکانەوە.

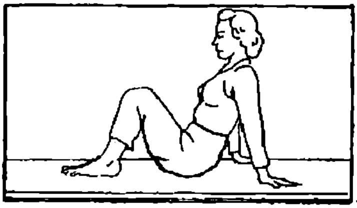
هەندێك بار بۆ دەستپێکردنی راهێنانەکان

باری بەدەمدا پاڵکەوتن

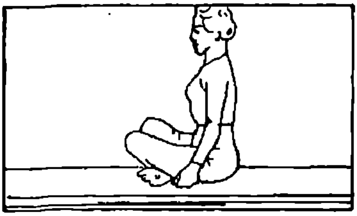


باری دانیشتنی درێژ

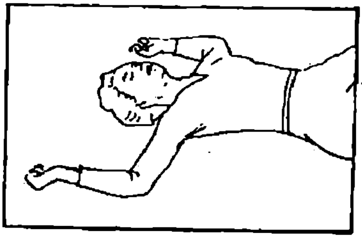




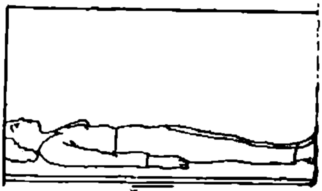
باری دانیشتن



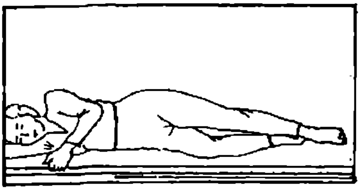
باری دانیشتنی هندی



بەپشتدا پاڵکەوتن
لەگەڵ درێژکردنی دەست بۆ لای سەر



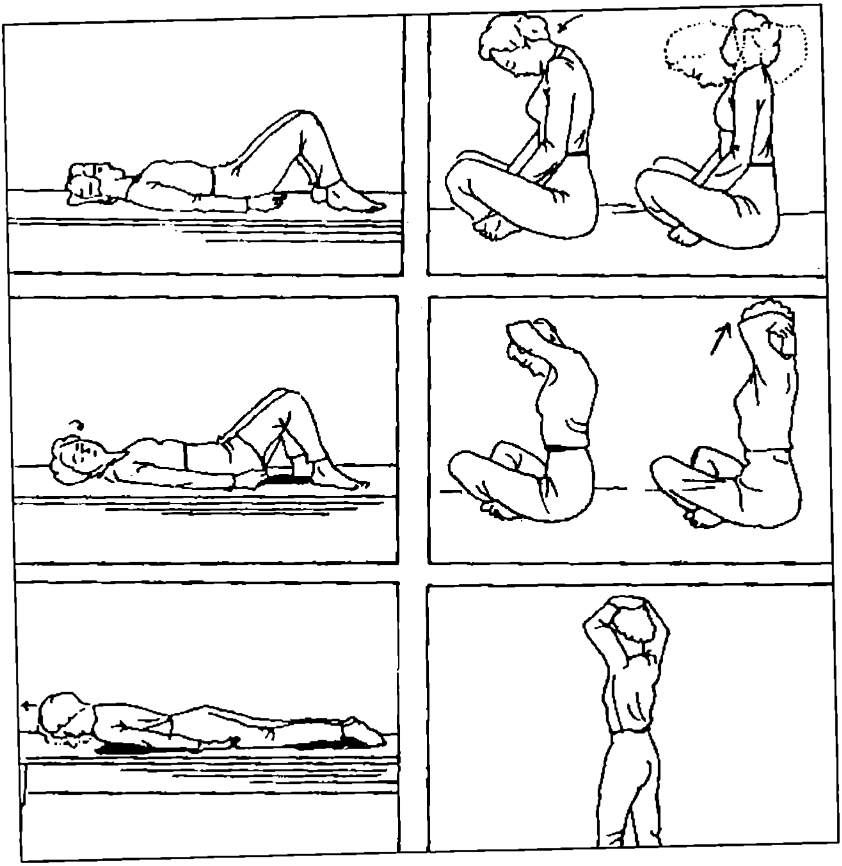
باری بەپشتدا پاڵکەوتن



بەتەنیشتدا پاڵکەوتن

یەکەم: ڕاهێنانەکانی ماسولکەکانی مل:

جوڵە جیاوازەکانی مل ئەمانەن: نوشتانەوە، سەرخستن بەپشتداو خاوبوونەوە، ئاوڕدانەوە بەم لاولاداو سەرسوڕان بەرەو لای چەپ یان ڕاستو سوڕانەوەی سەر لەشێوەی بازنەدا.



١. راهێنانەکانی ماسولکە گرژکەرەکان (ماسولکەکانی پێشەوەی مل)

نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت لەگەڵ نوشتانەوەی ئەژنۆکانی و دەستەکانی لەسەر جێگاکە لەلای خۆیەوە دادەنێت، پاشان ملی بەرەو سەرەوە بەرزدەکاتەوەو دوای دەگەڕێتەوە باری یەکەمجاری.

نەخۆش لەسەر جێگا پاڵدەکەوێت بەشێوەیەك سەری لەدەرەوەی جێگاکە بێت و دوایی ملی بەرەو سەرەوە دەبات یان بەرزدەکاتەوەو دوایی بۆ باری یەکەمجاری دەگەڕێتەوە، ئینجا ملی بەرەو خوارەوە دەبات و دوایی بۆ باری یەکەمجاری دەگەڕێتەوە.

تێبینی: دەتوانرێت ئەم راهێنانە بەبەکارهێنانی بەرهەڵستی ئەنجام بدرێت، ئەویش بەشێوەیەك پسپۆری یان شارەزای چارەسەرکار بەتەنیش نەخۆشەکەوە لەسەر کورسییەك دابنیشێت و پەنجەکانی بەهەردوو ئاراستەدا بەرهەڵستیەکی بۆ دروست بکات. نەخۆش دادەنیشت و ملی بەرەو دواوەو بەرەو پێشەوە لەگەڵ بوونی بەرهەڵستیەکەدا دەجوڵێنێت. وا باشترە نەخۆش دەستبگرێت بەیەکێك لەپلەکانی پێلیکانەیەك. دەتوانرێت ئەم راهێنانە دوبارە بکرێتەوەو نەخۆش بەپێوە بێت و پێیەکانی لەیەکتری دور بخاتەوەو دەستی بەیەکێك لەپلەکانی پێلیکانەکەوە گرتبێت.

٢. ڕاهێنانەکانی درێژکەرە ماسولکەکان (ماسولکەکانی دواوەی مل)

أ. ڕاهێنانە چەسپاوەکان بەبێ جوڵاندنەی جومگەکانی ئێسکە بڕبڕەکان:

نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت لەگەڵ هەوڵدان بۆ گرژ کردنی ماسولکەکانی دوای مل.

ئەو بارەی پێشوو ئەنجام دەدرێت لەگەڵ هەوڵدان بۆ پەستان خستنە سەر (سەر) لەسەر جێگاکە، واتە گەرانەوەی مل بۆ دواوە.

ب. ڕاهێنانە جولێنەرەکان:

نەخۆش لەسەر سکی پاڵدەکەوێت و هەوڵ دەدات بەشی سەرەوەی بەژنی بەرەو سەرەوە بەرز بکاتەوە بەبێ بەکارهێنانی قۆڵەکانی و هەوڵدان بۆ تەماشاکردنی سەرەوە بۆ بینینی بنمیچی ژوورەکەی.

نەخۆش بەدەمدا دەکەوێت و ملی بۆ دواوە دەنۆشێنێتەوە، دەتوانرێت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدرێت بەبەکارهێنانی بەرهەڵستی لەلایەن چارەسەرکارەکەوە.

نــەخۆش دادەنیــشێت و دەســتدەگرێت بەیــەکێك لەپلــەکانی پێلیکانەیەکــەوە پاشــان ملــی بــۆ دواوە دەبــات و ئینجــا بــۆ بــاری سروشــتی دەگەڕێتــەوە، دەتوانرێــت ئــەم راهێنانــە ئــەنجام بــدرێت لەگــەڵ بــەکارهێنانی بەرهەڵــستیداو، دەتوانرێــت دوبــارە بکرێتــــەوەو نــــەخۆش پێیــــەکانی لەیــــەکتری دور بخاتەوە.

نــەخۆش پاڵدەکــەوێت لەگــەڵ کــەمێك نوشــتانەوەی ئەژنۆیــدا، بــەژنو حــەوزو ســنگ لەســەر جێگاکــە بــەرز دەکاتــەوە لەگەڵ پەستان خستنە سەر (سەر)یدا بەرەو خوارەوە.

تێبینــی: لەهــەموو راهێنانــەکانی پێــشوو چارەســەر کــار دەســتێکی لەپێــشەوەو ئــەوی دیکــەی لــەدواوەی ســەری نــەخۆش دادەنێــت، تــاکو نەخۆشــەکە بتوانێــت جوڵەکان ئەنجام بدات.

٣. راهێنانەکانی تەنیشتە ماسولکەکانی مل

دانیــشتن لەگــەڵ هەوڵــدان بــۆ نوشــتانەوەی مــل بەهــەر دوو لاداو بەنۆبــە لەگــەڵ بــەکارهێنانی بەرهەڵــستی لەلایــەن چارەســەرکارەوە نەخۆش لەسەر تەنیشت پاڵدەکەوێت لەگەڵ نوشتانەوەی ئەژنۆی و

دانانی سەری لەسەر سەرینێکی بچۆك، پاشان نوشتانەوەی یان جولاندنی ملی بەرەو سەرەوە.

نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت و سەرو ملی لەدەرەوەی جێگاکە بن، چارەسەر کارەکە هەوڵدەدات ملی بۆ لای راست و بۆ لای چەپ بجولێنێت و نەخۆشیش بەر هەڵستی دەکات.

٤. راهێنانەکانی ماسولکە بازنەییەکانی مل:

چارەسەرکار سەری نەخۆش لەشێوەی بازنەیەکدا دەجولێنێت، ئەویش لەرێگەی دانانی دەستێکییەوە لەسەر ناوچەوانی نەخۆش و ئەوی دیکەی لەسەر پشت سەری نەخۆش و بازنەیەك دروستدەکات. ئەم کرداری سوڕانەوەیە دوبارە دەکرێتەوە لەگەڵ هەوڵدان بۆ گەورەکردنی بازنەکە لەهەر جارێکدا و هەروەها زیادکردنی خێرایی جوڵەکەشی.

تێبینی: دەتوانرێت راهێنانی سوڕانەوەی مل ئەنجام بدرێت لەکاتێکدا نەخۆش دانیشتووە یان لەسەر پشتی پاڵکەوتووە، یان وەستاوەو پێییەکانی دورخستۆتەوە لەیەکتری.

د. دەتوانرێت نەخۆش سەری بسوڕێنێتەوە لەرێگەی ئاوڕدانەوە بەم لاو لادا.

هەروەها دەتوانرێت لەباری دانیشتن پاڵکەوتن لەسەر پشت یان وەستان بەپێوە ئەنجام بدرێت.

دووەم: ڕاهێنانەکانی بەژن

١. ڕاهێنانەکانی ماسولکە گرژکەرەکانی بەژن (ماسولکەکانی پێشەوەی سک).

أ. ڕاهێنانێکی جێگیر بەبێ جولاندنی جومگەکانی بڕبڕەی پشت، کە نەخۆش لەسەر پشتی پاڵدەکەوێت و هەوڵ دەدات ماسولکەکانی سکی گرژ بکات بەبێ جولاندنی بەژنی (هەڵمژینی سك بۆ ناوەوە)؟

ە. ڕاهێنەرە جولێنەرەکان

نەخۆش لەسەر پشتی پاڵدەکەوێت و یەکێك لەئەژنۆکانی بەرەو سەرەوە دەنوشێنێتەوە تاکو ڕانی بەر سکی دەکەوێت و دوایی بۆ باری سروشتی دەگەڕێتەوە، ڕاهێنانەکە بەئاڵوگۆڕکردنی قاچی دوبارە دەکاتەوە.

نەخۆش لەسەرپشتی پاڵدەکەوێت و قاچێکی بەرەو سەرەوە بەرزدەکاتەوە کە بەتەواوەتی جیای کردبێتەوە لەقاچەکەی دیکەی بەگۆشەی (٤٥)، بەئالۆگۆڕکردنی قاچی ڕاهێنانەکە دووبارە دەکاتەوە.

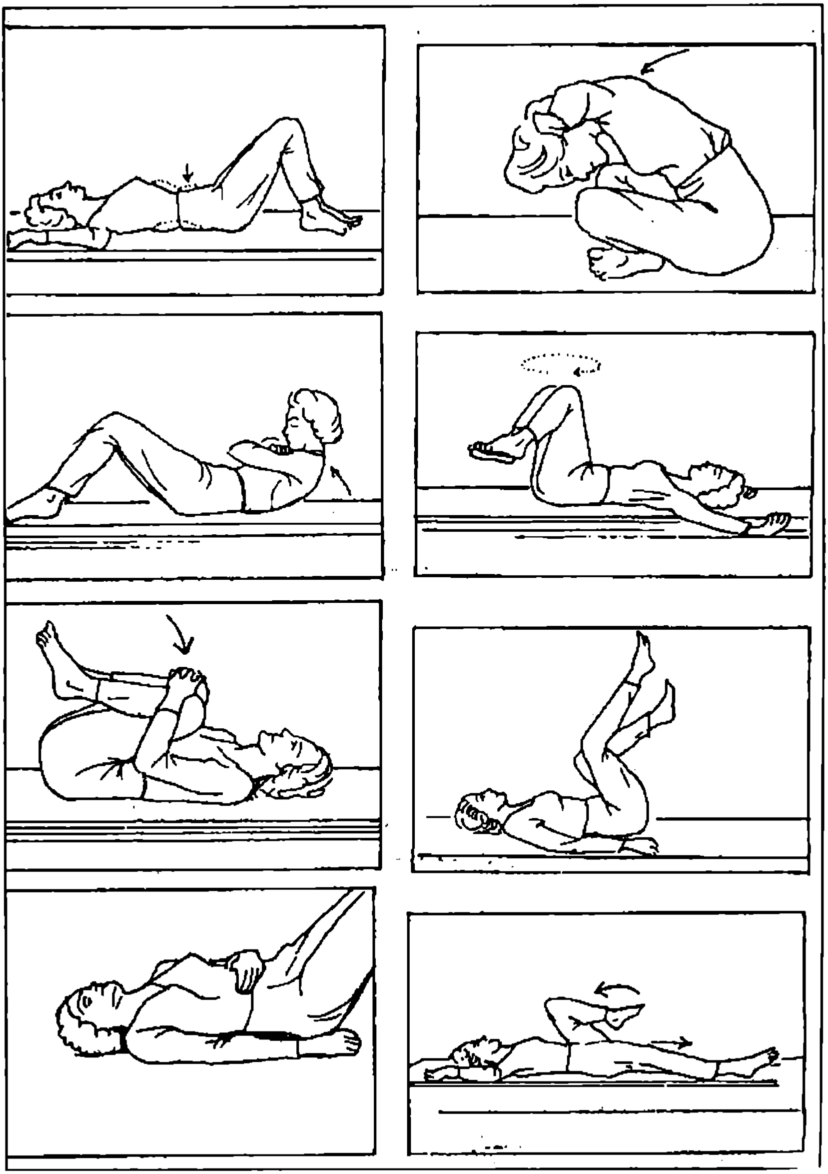
نەخۆش لەسەر پشتی پاڵدەکەوێت و دەستەکانی دەخاتە سەر ئارقەدی یان ناوەڕاستی لەشی و هەوڵدەدات سەری و ملی بەرز

بکاتەوەو تەماشای پێیەکانی بکات و پاشان بۆ باری یەکەمجاری دەگەڕێتەوە.

نەخۆشەکە پاڵ دەکەوێت و دەستەکانی دەخاتە سەر ناوەڕاستی لەشی کەمەری و پاشان هەوڵی نوشتانەوەی بەژنی دەدات بەرەو پێشەوەو بەرەودانیشتن پاشان بەهێواشی بۆ باری پاڵکەوتن دەگەڕێتەوە.

نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت و ئەژنۆی دەنوشتێنێتەوەو بەرەو سەرەوە بەرزی دەکاتەوە تاکو رانی بەر سکی دەکەوێت، لەدواییدا قاچی بەهێواشی لەیەك جیا دەکاتەوەو بەرەو خوارەوە دایدەبەزێنێت تاکو بۆ باری یەکەمجاری دەگەڕێتەوەو ئاڵوگۆڕ بەقاچی دەکات.

نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت و جومگەکانی پەلەکانی خوارەوەی بەگۆشەیەکی رێك دەنوشتێنێتەوەو یەك یەك ئاڵوگۆڕییان پێدەکات وەکو ئەوەی کە پایسکیل لێبخوڕێت.



نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت لەگەڵ بەرزکردنەوەی قاچەکانی بەگۆشی ٤٥ پلە.

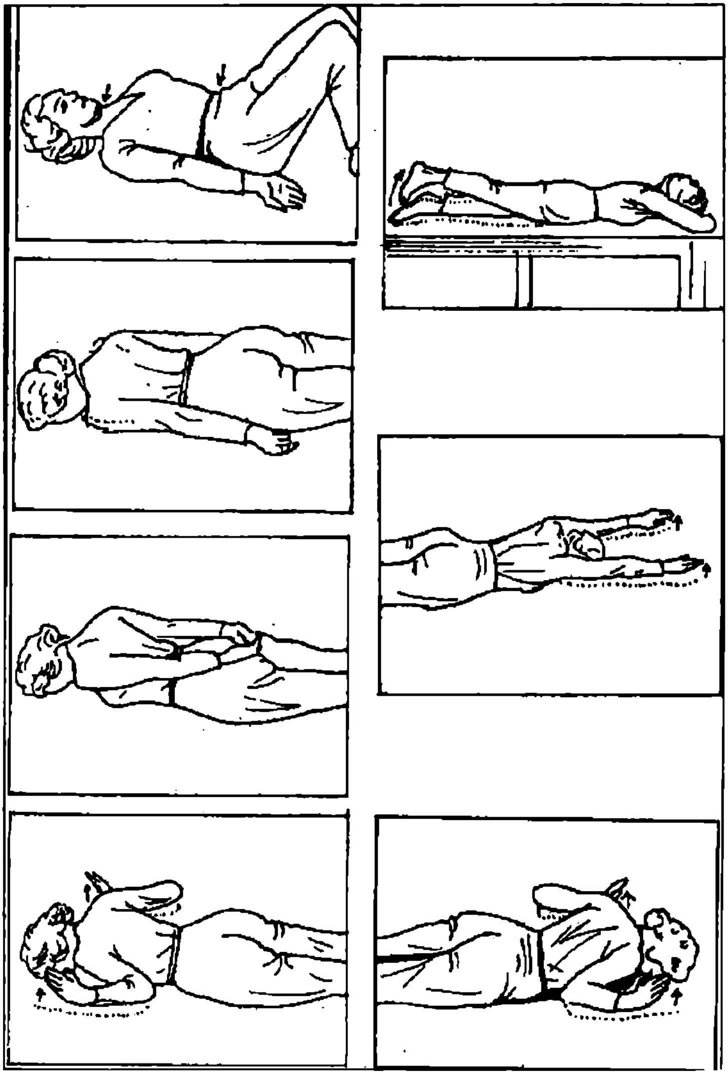
نەخۆش لەسەر کورسییەکی پچوک دادەنیشێت بەرامبەر بەپێلیکانەیەك لەگەڵ کردنەوەی قاچەکانی لەبەردەمیداو جێگیرکردنی قاچی لەخوارەوەی پێلیکانەکەو دانانی دەستی لەناوەراستی لەشیدا (کەمەری) پاشان بەژنی بەگۆشەی ٤٥ پلە بەرەو دواوە دەگەڕێنێتەوەو دوایی بۆ باری یەکەمجاری دەگەڕێتەوە.

نەخۆش لەسەردەم پاڵدەکەوێت دەستەکانی لەیەك جیا دەکاتەوەو بەلەشی پەستان دەخاتە سەریانو دوایی قوڵەکانی یەك یەك دەنوشتێنێتەوە (راهێنانەکانی پەستان).

نەخۆش لەسەر کورسییەك دادەنیشێت، چارەسەر بەژنی لەشانەکانی بەرەو دواوە رادەکێشێتو نەخۆش هەوڵ دەدات بەرهەڵستی بکات.

٢. **راهێنانەکانی درێژە ماسولکەکانی بەژن (ماسولکەکانی پشت)**

نەخۆش لەسەردەم پاڵدەکەوێتو هەوڵ دەدات قاچێکی بۆ سەرەوە بەرزبکاتەوەو لەگەڵ ئەوی دیکەدا ئاڵوگۆڕی پێدەکات. دەتوانرێت ئەم راهێنانە ئەنجام بدرێت کاتێك نەخۆش وەستاوەو رووی لەپێلیکانەکەیەو دەستی پێوە گرتووە، قاچێکیانی بەرەو دواوە دەگەڕێنێتەوەو لەگەڵ ئەوی دیکەدا ئاڵوگۆڕی پێدەکات.



هەندێك راهێنان بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی پشت

نـەخۆش لەسـەردەم پاڵدەكـەوێتو دەسـتەكانی دەخاتـە پـشتی سـەرییەوەو هـەوڵ دەدات سـەرو بەشـی سـەرەوەی لەشـی بـەرەو سـەرەوە بەرزبكاتـەوە لەگـەڵ جێگیركردنـی پێیـەكانی بـەهۆی چارەسەركارەكەوە.

نەخۆش لەسـەردەم پاڵدەكـەوێتو دەسـتدەكات بەبەرزكردنـەوەی قۆڵی راسـتی لەهـەوادا بـەرەو سـەرەوە لەگـەڵ قاچـی چـەپی، پاشـان قۆڵی چەپی لەگەڵ قاچی راستیدا.

نـەخۆش لەسـەردەم پاڵدەكـەوێتو دەسـتی دەخاتـە تەنیـشتی خـۆیو دوای هـەوڵ دەدات بـەژنی خـۆی بەرزبكاتـەوەو سـەریو ملـی بـەرەو سـەرەوە بـەرێت. هـەمان راهێنـانی پێـشوو دوبـارە دەكرێتـەوە لەگەڵ بەرزكردنەوەی قاچ بەڕێكی بۆ سەرەوە.

نەخۆش پاڵدەكەوێت لەسەر جێگا بەشێوەیەك نیوەی سـەرەوەی لـەدەرەوەی جێگاكـە بێـتو چارەسـەركار دەیگرێـت یـان ناوچـەی حـەوزی لەسـەر جێگاكـە بەرزدەكاتـەوە. نـەخۆش شـانی بـۆ خـوارەوە دەنوشتێنێتەوەو جارێكی دی بۆ باری خۆی دەگەڕێنێتەوە.

نەخۆش دەستی لەناوەڕاستیدا دادەنێتو قەدی بـەرەو پێشەوە دەنوشتێنێتەوەو بۆ یەكێك لەم بارانە دەگەڕێتەوە:

دانیـشتن لەگـەڵ كردنـەوەی قاچـەكان یـان وەسـتان لەگـەڵ كردنـەوەی قاچـەكاندا، دەتوانرێـت لەلایـەن چارەسـەركارەوە

بەرهەڵستی بکرێت ئەگەر لەپشتی نەخۆشەوە وەستاو بەرهەڵستی بکات کاتێك نەخۆشەکە دەیەوێت بۆ بارە بنەڕەتییەکەی بگەڕێتەوە.

وەستانی ئاسایی لەگەڵ رێککردنەوەی پشت زۆر بەهێواشی.

وەستان لەسەر ئەژنۆو پشتی نەخۆش لەپێلیکانەکە بێت لەگەڵ رێککردنەوەی بەژن و قۆڵەکاندا بۆ سەرەوەو دەستگرتن بەپێلیکانەوەو پاشان هەوڵ دان بۆ زیادکردنی کەوانەی یان چەمانەوەی بەژن بەرەو پێشەوە.

وەستان لەگەڵ دانانی دەستەکان لەناوەڕاستداو پاشان نەخۆش یەکێك لەپێیەکانی کەمێك بەرەو پێشەوە بەرێت و بەژی بەرەو پێشەوە هەڵبگرێت، پاشان داوا لەنەخۆش دەکرێت بەهێواشی بۆ باری وەستان بەپێوە بەرێکی بگەڕێتەوە.

٣. راهێنان بۆ جولاندنی ماسولکە گرژکەرە لاتەنیشتەکانی بەژن

نەخۆش بەپێوە دەوەستێت و دەستی لەسەر کەمەری دادەنێت و هەوڵ دەدات بەژنی هەرجارەو بەلایەکدا بنوشتێنێتەوە.

نەخۆش بەپێوە دەوەستێت پاشان یەکێك لەقاچەکانی دەخاتە سەر پێلیکانەی خوارەوەی پێلیکانەیەك، دەستەکەی دی (دەستی پێچەوانەی ئەو قاچەی) دەخاتە پشتی ملەوە پاشان

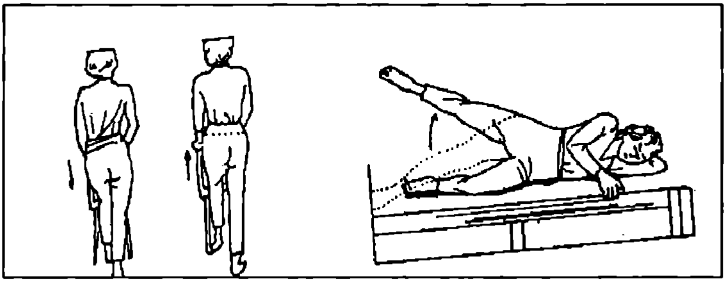
بەژنی بەلای پێلیکانەکەدا دەنوشتێنێتەوەو هەوڵ دەدات بەپێی توانا دەستی بەرپێی بکەوێت.

نەخۆش بەتەنیشت کورسییەکی پچوکەوە دەوەستێت و دوایی هەوڵ دەدات بەژنی بەلایەکدا بنوشتێنێتەوە تاکو دەستی بەر کورسییەکە دەکەوێت لەگەل بەرزکردنەوەی قاچەکەی دیکەیدا بەولایەکەیدا.

نەخۆش پاڵدەکەوێت لەسەر یەکێك لەلاکانی، پاشان هەوڵ دەدات قاچی لەهەوادا بەرز بکاتەوەو دوایی بۆ بارە بنەڕەتییەکە دەیگەڕێنێتەوەو راهێنانەکە دوبارە دەکاتەوە لەسەر لاتەنیشتەکەی دیکە.

چارەسەر کار لەپشت نەخۆشەوە دەوەستێت و بەدەستی چەپی مەچەکی چەپی نەخۆش دەگرێت لەدواوە، بەدەستی راستیشی لاتەنیشتی نەخۆش لەژێر بنباڵی راستیەوە دەگرێت و هەوڵدەدات نەخۆشەکە بەرەو لای راست بچەمێنێتەوەو نەخۆشەکەش بەرهەڵستی دەکات. نەخۆش دەتوانێت هەمان راهێنان جێبەجێ بکات و دەستێکی لەسەر کەمەری دابنێت و دەستەکەی دیکەی لەسەر (سەر)ی دانێت و خۆی لەسەر کورسییەك دانیشتبێت و پێیەکانی بۆ خوارەوەی کورسییەکە نوشتاندبێتەوە.

خۆ هەڵواسین یان دەستگرتن بەپێلیکانەیەکەوەو پاشان بەرزکردنەوەی قاچەکان یەك یەك بەلاتەنیشتدا.

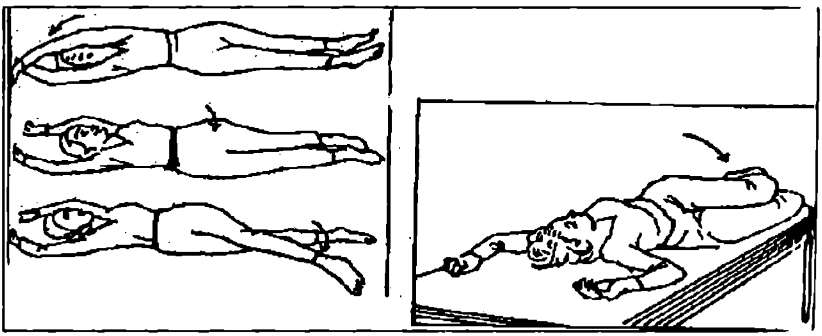


٤. راهێنانەکانی سوڕانەوەی بەژن

٥. وەستان بەپێوە لەگەڵ کردنەوەی قاچەکانداو هەوڵدان بۆ سوڕانەوەی بەژن بەلاتەنیشتێکدا لەگەڵ شۆڕکردنەوەی قۆڵدا.

دانیشتن لەسەر کورسییەکی بێ پشت لەگەڵ دانانی دەستەکان لەسەر کەمەرو هەوڵدان بۆ سوڕانەوەی بەژن هەرجارەو بەلاتەنیشتێکدا.

هەمان راهێنان دوبارە دەکرێتەوە لەگەڵ هەوڵدانی بەرگریکار بۆ بەرهەڵستی کردنی نەخۆشە.



نـەخۆش لەسـەر قـەراغی جێگایـەك پاڵدەكـەوێت بەشـێوەیەك نیوەی بەشی سەرەوەی بەژنی لەدەرەوە جێگاكە بێت، واتـە ناوچـەی حــەوزی نەخۆشــەكە لەســەر قــەراغی جێگاكــە بێــت، پێیــەكان بەپشتوێنێك بەجێگەكـەوە جـێگیر دەكرێـت تـاكو نەخۆشـەكە لەسـەر جێگاكـەی نەكەوێتـە خـوارەوە، پاشـان نـەخۆش دەسـتەكانی دەخاتـە ســەر كەمــەری، چارەســەركار لەپــشت نەخۆشــەوە دەوەســتێتو دەسـتەكانی دەخاتـە بنبـاڵی نەخۆشـەكەوەو دوایـش بـەژنی بـەرەو راســتو بــەرەو چــەپ دەســوڕێنێتەوەو نــەخۆش هــەوڵ دەدات بەرهەڵستی بكات.

نـەخۆش لەسـەر زەوی چـۆكدادەدات لەگـەڵ جیاكردنـەوەی قوڵـەكانی بەلایەكـدا پاشـان یـەكێك لەقۆڵـەكانی بـۆ تەنیـشتو بـەرەو سـەرەوە دەجوڵێنێـت لەگـەڵ پەسـتان خـستنە سـەریدا (تاچـوار دەژمێردرێـت) پاشـان گەڕانـەوە بـۆ بـارە بنەڕەتییەكـە، هـەمان راهێنـان بـۆ قوڵەكـەی دیكەش دوبارە دەكرێتەوە.

پالكـەوتن لەسـەر پـشت لەگـەڵ كـەمێك نوشـتانەوەی ئـەژنۆكانو دوای ئەژنۆكان بەلایەكدا دەجوڵێنیتو ئینجا دەگەڕێتەوە باری بنەڕەتی.

سێیەم: راهێنانەكانی جومگەی شان

١. راهێنانـەكانی ماسولكـە گـرژەكـانی شـان: نەخۆشـەكە لەسەر پشتی پاڵدەكەوێت و هەردوو باسكی دەنوشتێنێتەوە و پاشان قۆڵەكان بۆ پێشەوەو بەرەو سەرەوە بەرز دەكاتەوە.

- نەخۆشەکە دادەنیشێت لەگەڵ نوشتانەوەی باسکەکان بە گۆشەی ٩٠ پلە پاشان ڕێککردنەوەی قۆڵەکان بەرەو پێشەوە و بەرزکردنەوەیان بۆ سەرەوە.

- نەخۆشەکە دادەنیشێت یان بە پێوە دەوەستێت و لەگەڵیدا هەردوو پێی دەکاتەوە لەپاشدا دەستەکانی بۆ پێشەوە درێژ دەکات لەپاشدا بۆ سەرەوزە، دەتوانێت ئەمك ڕاهێنانە لەگەڵ هەڵگرتنی قورساییەکی کەم لە دەستەکانیدا دووبارە بکاتەوە یان چارەسەرەکە بەرگری لە جەڵەکە بکات.

- دەتوانرێت ڕاهێنانەکەی پێشوو دووبارە بکرێتەوە بە مەرجێك نەخۆشەکە دارێك بگرێت بە هەردوو دەستییەوە و بۆ سەرەوە بەرزی بکاتەوە.

- دەتوانرێت هەمان ڕاهێنان دووبارە بکرێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی گالیسکەی شان.

٢. ڕاهێنانەکانی ماسولکە خاوکەرەوەکانی شان:

نەخۆشەکە دادەنیشێت و لەگەڵیدا هەردوو باسك بە گۆشەی (٩٠) پلە دەنوشتێنێتەوە لە پاشدا هەردوو قۆڵ بۆ دواوە دەگەڕێنێتەوە، چارەسەر دەتوانێت لە پشتییەوە بوەستێت و بەرگری بکات.

- نەخۆشەکە بە پێوە رادەوەستێت و هەردوو قاچی دەکاتەوە نلەپاشدا قەدی بۆ پشتەوە دەنوشتێنێتەوە ئەوسا قۆڵەکانی بۆ سەرەوە دەبات.

- هەمان راهێنانی پێشوو دووبارە دەکاتەوە لەگەڵ گرتنی دارێك لەو دیو پشتیەوە لە پاشدا گەرانەوەی قۆڵەکان بۆ پشتەوە و بۆ سەرەوە.

٣. **راهێنانەکانی ماسولکە دورخەرەوەکانی شان:** دانیشتن لە تەنیشت مێزکدا و دانانی هەردوو باسك لەسەری لەگەڵ دورخستنەوەی شان و نوشتانەوەی قۆڵ، پاشان گرتنی دالە ماسولکە وەك راهێنانێکی جێگیر ئەنجام دەدرێت (واتە نوشتانەوەی جومگە یان جولاندنی).

- دانیشتن لەگەڵ بەرزکردنەوەی قۆڵەکان لە تەنیشتەوە یەك لەدوای یەك بە مەرجێك قۆڵەکە لە ئاستی شان بێت واتە ستوون بێت لەسەر جەستە چارەسازەکە دەتوانێت بەرگری نەخۆشەکە بکات یان قورسایی بخاتە دەستییەوە.

- هەمان راهێنان دووبارە دەکرێتەوە لەگەڵ بەرزکردنەوەی قۆڵەکان بەیەکەوە بۆ لای تەنیشت یان بە دانیشتنانەوە یان بە پێوە لەگەلیدا هەردوو قاچەکان لەیەك دوورخراونەتەوە و کراوەن.

وەستان بە تەنیشت دیوارێکەوە و پەنجەکانی دەست بخرێتە سەر دیوارەکەو پاشان جەلاَندنی بۆ سەرەوەی دیوارەکە، هەرچەندێك دەستی بەرزبێتەوە ئەوەندە نەخۆشەکە زیاتر لە دیوارەکە نزیك دەبێتەوە.

وەستان و لەگەلیدا هەردوو قاچەکان دەکرێتەوە و گرتنی دارێك لە بەرامبەر جەستە، نەخۆشەکە دەستدەکات بە جولاَندنی هەردوو قۆلّ بە یەکەوە بۆ لی راست و بۆ لای چەپ لە پاشدا بۆ سەرەوە.

٤. راهێنانەکانی ماسولکە نزیککەرەوەکانی شان:

دانیشتن لەگەلّ نۆشتانەوەی باسکەکان بە ٩٠ پلە لە پاشدا دەستەکان بخرێتە ناو یەکەوە و پەستان بخرێتە سەر شانەکان تاکو هەردوو باسکەکە بەریەك دەکەون.

- دانیشتن و لەگەلّیدا هەردوو دەست دەخرێتە سەر هەردوو ران لە پاشدا پەستان بە قۆلّەکان دەخرێتە سەر قەدی لەش.

- دانیشتن لەگەلّ نوشتانەوەی باسکەکان بە گۆشەی (٩٠) پلە و لە پاشدا جەلاَندنی قۆلّەکان لە بەردەم سنگدا بۆ لاکەی دی.

- بە پێوەستان لەگەلّ کردنەوەی پێیەکان و درێژکردنەوەی قۆلّەکان بۆ پێشەوە و لە پاشدا جولاَندنی هەریەك لە قۆلّەکان

تاكو يەكتر دەبڕن، دەتوانرێت قورساييەك بخرێتە هەردوو دەستى نەخۆشەكە لە كاتى ئەم راهێنانەدا.

٥. راهێنان بۆ ماسولكەكانى سوڕانى شان بۆ دەرەوە:

دانيشتن لەگەڵ نوشتانەوەى باسكەكان بۆ ٩٠ پلە لە پاشدا سورانى قۆڵەكان بۆ دەرەوە.

- دانيشتن لەگەڵ شۆڕكردنەوەى قۆڵەكان بۆ خوارەوە بە تەنيشت جەستەوە لە پاشدا سورانەوەى قۆڵەكان بۆ دەرەوە.

- راكشان لەسەر پشت لەگەڵ درێژكردنەوەى قۆڵەكان بۆ تەنيشت و نوشتانەوەى باسكەكان بۆ سەرەوە بە شێوەيەك كە هەردوو لەپى دەستەكان رويان لە پێشەوە بێت و لە پاشدا دابەزاندنەوەى بۆ ئەوەى پشتى هەردوو دەست بەر جێگاكە بكەوێت.

٦. راهێنانى ماسولكەكانى سور خواردنى شان بۆ ناوەوە:

دانيشتن لەگەڵ نوشتانەوەى باسكەكان لە پاشدا سورخواردنى قۆڵەكان بۆ ناوەوە.

- دانيشتن لەگەڵ شۆڕبوونەوەى قۆڵەكان بە تەنيشت لەشەوە لە پاشدا سورخواردنى قۆڵەكان بۆ ناوەوە بە شێوەيەك كە شان رووى لە دواوە بێت.

چوارەم: ڕاهێنانەکانی جومگەی باسك

١. ڕاهێنانەکانی ماسولکە گرژکەرەکانی باسك وەستان بە پێوە لەگەڵ کردنەوەی هەردوو پێو لاربوونەوەی قەدی لەش کەمێك بۆ پێشەوە لەگەڵ گرتنی دار بە هەردوو دەست، قۆڵەکان بۆ خوارەوە ڕێك دەکرێن، لەپاشدا نوشتانەوەی باسکەکان بۆ هێنانی دارەکە بەرەو سنگ.

- وەستان بە پێوە لەسەر نزمترین پلەکانی پەیژەیەك لەگەڵ ڕیککردنی قەد و پێیەکان و قۆڵەکان لە پاشدا نوشتانەوەی قۆڵەکان بۆ نزیك کردنەوەی سنگ پەیژەیەك و لە پاشدا گەڕانەوەی بۆ باری یەکەم.

- خۆ هەڵواسین بە پەیژەیەکەوە لە پاشدا نوشتانەوەی باسکەکان و بەرز کردنەوەی لەش لە زەوییەوە.

٢. ڕاهێنانەکانی ماسولکە خاوکەرەوەکانی باسك: دانیشتن لەگەڵ شۆڕکردنەوەی قۆڵەکان بە تەنیشت لەشەوە و لە پاشدا کارکردن بۆ ڕاهێنانێکی چەسپاو (واتە بە بێ نوشتانەوە جومگەکە) بۆ ماسولکەی سێ سەر.

- ڕاکشان لەسەر پشت لەگەڵ ڕێککردنەوەی هەردوو قۆڵ بەتەنیشت جەستەوەو پەستان خستنە سەر جێگاکە بە قۆڵەکان (ڕاهێنانی چەسپاو).

– نەخۆشەکە لەسەر کورسییەك دادەنیشێت و لەگەڵیدا قۆڵەکان بە تەواوەتی دەنوشتێنێتەوە و لە پاشدا هەوڵ دەدات قۆڵەکان رێك بکاتەوە و چارەسازەکەش بەرهەڵستی دەکات.

– راکشان لەسەر پشت و خۆ خستنە سەر قۆڵەکان بە رێکی لەپاشدا پەستان خستنە سەر بازووەکان و رێککردنی لەش، دواتر نوشتانەوەی قۆڵەکان و رێککردنییان.

– دەتوانرێت هەموو ئەو راهێنانەی تایبەتن بە ماسولکە گرژکەرەکان بکرێنەوە بە مەرجێك بەرهەڵستی هەبێت یان قورسایی هەڵبگرێت لەکاتی رێککردنی قۆڵدا.

پێنجەم: راهێنانەکانی قۆڵ

١. راهێنانەکانی ماسولکەکانی سورانی ناوەوە بۆ باسك:

– دانیشتن لەگەڵ نوشتانەوەی باسك بە گۆشەی (٩٠) پلە، پاشان باسك دەسورێنرێنەوە بە شێوەیەك ناو لەپی دەست بەرەو رووی زەوی بێت.

– راهێنانی پێشوو دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی بەرهەڵستی قورسایی.

- وەستان لەگەڵ کەمێك نوشتانەوەی باسك لەگەڵ گرتنی دارێك بەرێکی، پاشان سورانەوەی باسك تاکو دارەکە شێوەیەك ئاسۆیی وەردەگرێت.

- دەتوانرێت راهێنانی سورانەوەی باسکەکە لەسەر ئامێری بەهێزکردنی مەچەك بکرێت لەگەڵ زیادکردنی بەرهەڵستی.

٢. راهێنانەکانی ماسولکەکانی سورانی دەرەکی باسك:

- هەمان راهێنانەکانە پێشوو بە ئاراستەیەکی پێچەوانە ئەنجام بدرێت.

شەشەم: راهێنانەکانی مەچەکی دەست

ا. راهێنانەکانی ماسولکە گرژکەرەکانی مەچەك:دانیشتن لەگەڵ رێککردنی قۆڵ و لە پاشدا نەخۆشەکە جومگەی مەچەك دەنوشتێنێتەوەو چارەسازەکەش بەرهەڵستی دەکات.

- هەمان راهێنانی پێشوو دووبارەدەکرێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی قورسایی.

- راهێنانی پێشوو دوبارە دەکرێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی دیوار.

٢. ڕاهێنانەکانی ماسولکەی خاوکەرەوەی مەچەک:

- هەمان ڕاهێنانەکانی پێشوو بە ئاڕاستەیەکی جیاواز دووبارە دەکرێتەوە.

٣. ڕاهێنانەکانی ماسولکەی نزیککەرەوەو دورخەرەوەی مەچەک:

- نەخۆشەکە بەری دەستی جارێك بە ئاراستەی کەوەرە دەجولێنێت واتە بۆ دەرەوەی لەش، لەپاشدا بۆ باری پێشووی دەگەڕێتەوە ئەسا بەلای زەندەدا دەینوشتێنێتەوەو بەرەو لەش، چارەسازەکە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات ئەگەر پێویستی کرد بەرهەڵستی کردنی.

٤. ڕاهێنانەکانی سووڕانی مەچەکی دەست: نەخۆشەکە دادەنیشێت و چارەسازەکە بەری دەستی نەخۆشەکە بادەدات واتە مەچەك جارێك بۆلای کەوەرەو جارێك بۆلای زەن.

- نەخۆشەکە دادەنیشێت و پارچەیەك تەختە دەگرێت بە دەستییەوەو داوای لێدەکرێت لە هەوادا وێنەی بازنەیەك بکێشێت و لە پاشدا ووردە ووردە بازنەکە گەورە بکات تاکو جومگەی باسك دەکەوێتە سەر مێزەکە.

حەوتەم: ڕاهێنانەکانی پەنجە گەورە

١. ڕاهێنانەکانی ماسولکە گرژکەرو خاوکەرەوەکانی پەنجە گەورە

- نەخۆش هەوڵی نوشتانەوەی پەنجە گەورەی دەدات بۆسەر بەری دەستی و ڕێك وەستانی، چارەسازەکە بەرهەڵستی جووڵەی پەنجە گەورەی دەکات لە کلتی نوشتانەوەو ڕێککردندا.

- نەخۆشەکە پەستان دەخاتە سەر دوگمەی زەمبەلەکێك لەسەر مێزی پەنجەکان لەگەڵ ڕێککردنی پەنجە گەورە بۆ دوورترین ماوەی، ئەم ڕاهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە.

٢. ڕاهێنانەکانی ماسوولکە نزیککەرەوەو دورخەرەوەکانی پەنجە گەورە: نەخۆشەکە پەنجەگەورەی دەجوڵێنێت بە جووڵەیەکی هاوتەریب بۆ بەری دەستی، چارەسازەکە دەست دەکات بە بەرهەڵستیکردن.

- نەخۆشەکە لە نێوان پەنجەگەورەیی و دۆشاومژەدا کاغەزێك بە دەستیەوە دەگرێت و لەگەڵیدا هەموو جومگەکانی پەنجەگەورەی ڕێکدەکات، لە پاشدا چارەسازەکە کاغەزەکە لە نەخۆشەکە رادەکێشێت و ئەویش واتە نەخۆشەکە پەستانی دەخاتە سەرو نایەڵێت رایکێشێت.

٣. ڕاهێنانەکانی ماسولکەی گرتن یان نوسین و بژاردن: ئەم ماسولکەیە گرنگترین ماسولکەکانی پەنجەگەورەیە، لە ڕێگایەوە نەخۆشەکە دەتوانێت شتەکان بگرێت، هەروەها بنوسێت هەروەها بە پەنجەکانی شت بژمێرێت.

- داوا لەنەخۆشەکە دەکرێت هەموو جومگەکانی دەستی ڕێک بکات لەپاشدا هەوڵ بدات سەری پەنجە گەورەی لەسەر هەموو پەنجەکانی دیکەی نزیک بکاتەوە.

- داوا لەنەخۆش دەکرێت دەنکی تەزبیح بژمێرێت.

- داوا لەنەمەخۆش دەکرێت تۆپی کاوچکۆك لەناو بەری دەستیدا بگرێت و پەستانی بخاتەسەر، هەروەها دەتوانێت پارچە ئیسفنجێك لە جیاتی تۆپەکە بخاتە ناو دەستییەوە.

٤. ڕاهێنانەکانی سوڕانەوەی پەنجە گەورە: چارەساز هەردوو سەری پەنجەگەورە دەگرێت و بەشێوەی بازنە دەیخولێنێتەوە.

- داوا لەنەخۆش دەکرێت بازنەیەك لە هەوادا بە پەنجە گەورەی بکێشێت، جارێك بە ئاڕاستەی میللی سەعات، جارێکیش بە ئاراستەی پێچەوانەی میلی سەعات.

هەشتەم راهێنانەکانی پەنجەکان

١. راهێنانەکانی نوشتانەوەو ڕێککردنی پەنجەکان: نەخۆش پەنجەکانی دەنوشتێنێتەوەو ڕێکیان دەکات چارەسازەکە بەرهەڵستی دەکات تاکو نەتوانێت بیان نوشتێنێتەوەو ڕێکیان بکات بە شێوەیەکی تەواو.

- نەخۆشەکە راهێنانەکان دووبارە دەکاتەوە لەگەڵ زیادکردنی جووڵەی پەنجەکان.

٢. راهێنانی ماسولکە نزیککەرەوەو دوورخەرەوەی پەنجەکان
نەخۆشەکە پارچەیەك کاغەز دەخاتە نێوان دوو پەنجەیەوە کە ڕێکەو توند دەیگرێت، چارەسازەکە هەوڵدەدات رایکێشێت لێی، ئەم کردارە لە نێوان یەکەیەکی پەنجەکانی دیکەدا دوبارە دەکرێتەوە.

- نەخۆشەکە هەوڵدەدات پەنجەکانی لە یەکتری دووربخاتەوە، چارەساز بەرهەڵستی دەکات.

٣. راهێنانەکانی سوڕانەوەی پەنجەکان: چارەساز سەری پەنجەکانی نەخۆش دەگرێت و دەیانسوڕێنێتەوە.

- نەخۆش هەوڵدەدات وێنەی بازنە لە هەوادە بە پەنجەکانی بکێشێت.

٤. راهێنانەکانی بەهێزکردنی پەنجەکان: بە بەکارهێنانی تۆپی کاوچی پچوك یان لەسەر مێزی پەنجەکان ئەنجام ەدرێت.

نۆیەم: ڕاهێنانەکانی جومگەی ڕان

١. **ڕاهێنانەکانی نوشتانەوەی ڕان**: نەخۆشەکە لەسەر پشتی پاڵ دەکەوێت، ئەژنۆی دەنوشتێنێتەوەو هەوڵ دەدات بیدات لە سکی و لەپاشدا بیگەڕێنێتەوە بۆ شوێنی خۆی چارەسازەکە لە کاتی نوشتانەوەو ڕێککردندا بەرهەڵستی دەکات.

- نەخۆشەکە لەسەر پشتی پاڵ دەکەوێت و قاچی و ئەژنۆی بە گۆشەی ٤٥ پلە ڕێك دەکات، لە پاشدا ئەژنۆ دەنوشتێنێتەوە تاکو بەرسکی دەکەوێت ئەوسا ئەژنۆی بۆ شوێنی خۆی دەگەڕێنێتەوەو ڕێکی دەکاتەوەو دەیخاتەوە شوێنی جارانی.

- نەخۆشەکە لەسەر پشتی پاڵ دەکەوێت و لاقی بەرز دەکاتەوە و ڕێکی دەکات بۆ سەرەوە لە پاشدا بە نۆرە دەیانگەڕێنێتەوە بۆ شوێنی خۆی.

- نەخۆشەکە بە پێوە دەوەستێت پشوبەو ووریابە لە شوێنی خۆی دەکات (بۆ ران و ئەژنۆ).

- نەخۆشەکە بە پێوە دەوەستێت پشتی بە ئامێری خۆهەڵواسینەوە دەبێت، نوشتانەوەی ئەژنۆ بەرەو سەرسك و بە پشتا دوور لە ئامێرەکە خۆی هەڵدەواسێت پیایدا.

٢. راهێنانـەکانی رێکـکـردنـی ران: لـەکلتی راهێنانـەکانی نوشـتانەوەدا و هـەروەها گەڕانـەوەی پـیٚ بـۆ بـاری پێـشوو چارەسـاز بەرهەڵستی جووڵەی کەسەکە دەەکات.

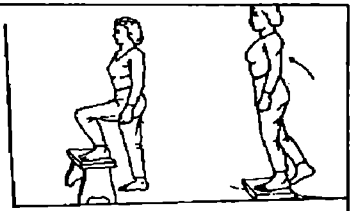
– نەخۆشـەکە لـە بـاری سـوژدەبردندا دادەنیـشێت، هەردوودەسـتی دەخاتـە ناوەڕاسـتییەوە، لـە پاشـدا هەوڵدەدات لەسەر ئەژنۆکانی هەڵسێت و جارێکی دیکە بۆ باری پێشووی بگەڕێتەوە.

– نەخۆشەکە هەردوو دەستی دەخاتە ناوەڕاستییوە یان بـۆ پێـشەوە درێـژیان دەکاتـەوە لەپاشـدا لەسـەر هـەردوو شـانەی پـیٚ رادەوەسـتێت ئەوسـا بـەرەو خـوارەوە بـەهۆی نوشـتانەوەی دوولەسـەر سـێی ئـەژنۆکانی دادەبـەزێت، لەپاشـدا جـارێکی دی رادەوەسـتێتەوە، دەتوانرێـت ئـەم راهێنانە لەگەڵ گرتنی ئامێری خۆهەڵواسینەکە دوزبارە بکاتەوە.

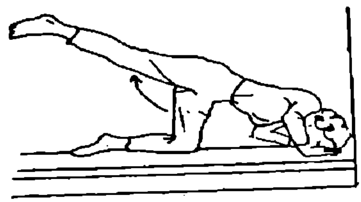
– نەخۆشـەکە بە روودا پاڵدەکـەوێت، لـە پاشـدا پێکـانی یەك بەدوای یەك بە رێکی بەرز دەکاتەوە.

– نەخۆشـەکە بـە پێـوە دەوەسـتێت خـۆی بـە ئـامێری خۆهەڵواسـینەکەوە دەگرێـت و لەپاشـدا کـەمێك هـەردوو قاچـی دەکاتـەوە، یـەکێك لـە پێیـەکانی بـۆ دواوە دەجولێنێت و چارەسازەکە بەرهەڵستی دەکات.

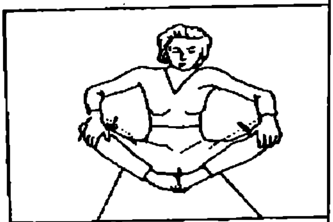
- نەخۆشەکە بە پێوە دەوەستێت لای تەنیشتی بۆ ئامێری خۆهەڵواسینەکە دەبێت یەکێك لە پلەکانی ئامێرەکە دەگرێت ئەوسا هەموو قورسایی جەستەی دەخاتە سەر ئەو قاچەی کەلە ئامێرەکەوە نزیکە، لە پاشدا پێەکەی دیکەی بۆ پێشەوەو بۆ دواوە دەجوڵێنێت، چارەسازەکە بەرهەڵستی دەکات.



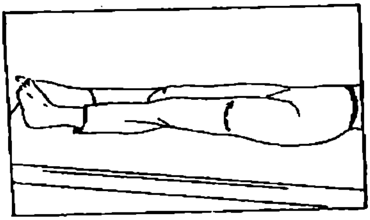
راهێنان بۆ بەهێزکردنی
ماسولکەی جومگەی ران و جومگەی ئەژنۆ



راهێنان بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی جومگەی ران



راهێنان بۆ بەهێزکردنی
ماسولکەکانی ناوەوەی ران



راهێنان بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی
سورانی دەرەوەی ران

٣. **راهێنانـــــــەکانی ماســـــولکە نزیکخـــــەرەوەو دوورخەرەوەکانی ران**: نەخۆشەکە لەسەر پشتی دەکەوێت لەپاشدا یەکێك لە پێکانی بە ڕێکی بۆ ناوەراست دەگەڕێنێتەوەو، پاشان راهێنانەکە بۆ قاچەکەی دیکەی دوبارە دەکاتەوەو چارەسازەکە بەرهەڵستی دەکات.

- نەخۆشەکە هەمان راهێنانی پێشوو دوبارەدەکاتەوە لەگەڵ کردنەوەی هەردوو قاچ و چارەسازەکە بەرهەڵستی دەکات.؟

- نەخۆشەکە لەسەر کورسییەك دادەنیشێت چارەسازەکە بەرامبەری دادەنیشێت، نەخۆشەکە هەوڵدەدات، هەردوو ئەژنۆ نوشتاوەکەی بکاتەوەو لە پاشدا بیان نوسێنێت بەیەکەوە، چارەسازەکە لەهەردوو حاڵەتەکەدا بەرهەڵستی دەکات.

- نەخۆشەکە لەسەر لایەکە خۆی پاڵدەکەوێت لەپشدا هەوڵ دەدات قاچەکەی سەرەوەی بە ڕێکی بۆسەرەوە بەرزبکاتەوەو هێواش هێواش بۆسەر قاچەکەی دیکەی نزمی بکاتەوە.

٤. **راهێنانەکانی سوڕانی جومگەی ران**: نەخۆشەکە لەسەر پشتی پاڵدەکەوێت و هەوڵدەدات بە قاچێکی ڕێکی بازنەیەك لە

هەوادا بکێشێت، دەتوانرێت ئەم راهێنانە دووبارە بکرێتەوە ونەخۆشەکە لەسەر لایەکی پاڵکەوتووە.

- دەتوانرێت سوڕانەوە بە قاچ بکرێت ونەخۆشەکە بەرامبەر ئامێری خۆهەڵواسینەکە بوەستێت.

دەیەم: راهێنانەکانی ئەژنۆ

١. **راهێنانەکانی ماسولکەی گرژکەری ئەژنۆ:** نەخۆش لەسەر پشتی دەکەوێت و ئەژنۆی دەچەمێنێتەوە لەپاشدا کاردەکات بۆ راهێنانێکی چەسپاو بۆ گرژکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکانی پشتەوەی ران.

- نەخۆش بەسەر دەمدا دەکەوێت و ئەژنۆی دەچەمێنێتەوە و رێکی دەکات چارەساز بەرهەڵستی دەکات.

- هەمان راهێنانی پێشوو دووبارەدەکاتەوە لەگەڵ دانیشتن لەسەر کورسی یان جێگە یان وەستان بەرامبەر ئامێری خۆهەڵواسینەکەو گرتنی و لەپاشدا نوشتانەوەی ئەژنۆ بۆ دواوەو گەڕانەوەی بۆ باری پێشوو.

٢. **راهێنانەکانی ماسولکە خاوکەرەوەکانی ئەژنۆ:** نەخۆش پاڵدەکەوێت یان نیوە راکشاو دەبێت یان دادەنیشێت لەگەڵ درێژکردنی قاچەکان بەرەوپێشەوە پاشان جێبەجێکردنی راهێنانێکی

جێگیر بۆ چوارگۆشە ماسولکە، چارەساز دەتوانێت دەستەکانی بخاتە ژێر ئەژنۆیی و داوا لەنەخۆش دەکرێت پەستان بخاتە سەری.

– دانیشتن لەسەر کورسی و پاشان ئەژنۆ دەنوشتێتەوەو لەگەڵ بەرهەڵستیدا رێکیان دەکاتەوە.

– پاڵکەتن لەسەر پشت لەگەڵ بەرزکردنەوەی قاچ بەرێکی بەرەو سەرەوە لەگەڵ بەرهەڵستیدا.

– پاڵکەوتن لەسەر پشت لەگەڵ نوشتانەوەی ئەژنۆ تاکو ران بەرسکی نەخۆش دەکەوێت و پاشان لەگەڵ بەرهەڵستیدا ئەژنۆی رێك دەکاتەوە.

– وەستان لە بەرامبەر ئامێری خۆهەڵواسین و گرتنی پاشان وەستان لەسەر پەنجەکانی پێ و دابەزین بەرەو خوارەوە لەگەڵ نوشتانەوەی ئەژنۆکان و پاشان گەڕانەوە بۆ دۆخی یەکەمجار.

پانزەهەم: راهێنانەکانی پاژنەی پێو پێ

ا. راهێنانی ماسولکەکانی بەرزکەرەوەی پێ:

– نەخۆشەکە لەسەر پشتی پاڵدەکەوێت یان نێوە راکێشاو دەبێت، ئەوسا دەستدەکات بەبەرزکردنەوەی پێ بۆ سەرەوە چارەساز دەتوانێت لەو کاتەدا بەرگری لێبکات.

- دانیشتن لەسەر لێواری کورسی یان مێزێك لەگەڵ بەرز کردنەوەی پێ بۆ سەرەوەو چارەساز دەتوانێت بەرگری لەنەخۆشەکە بکات.

- وەستان لەسەر پاژنەی پێی لەگەڵ بەرزکردنەوەی پێشەوە پێ بۆ سەرەوە.

- رۆشتن لەسەر پاژنە لەگەڵ دانانی پێشەوەی پێ کە روی لەسەرەوە بێت.

٢. **راهێنانەکانی ماسولکە نزمکەرەوەکانی پێ**

- بەباری راکشان یان نیوە راکشان لەگەڵ نزمکردنەوەی پێ بۆ خوارەوە.

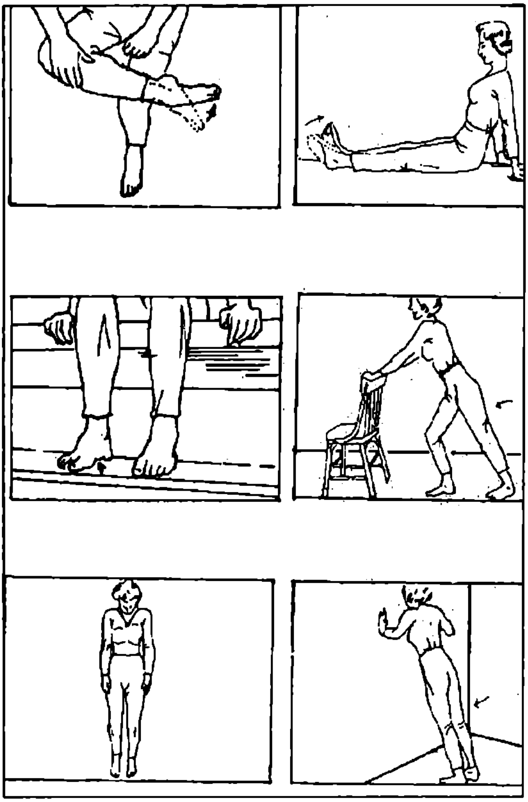
- نەخۆش بەدەمدا دەکەوێت بەشێوەیەك کە پێ‌و بەشی خوارەوەی قاچی لەدەرەوەی جێگاکە بێت و وردە وردە نەخۆشەکە قاچی بەرەوخوارەوە دەبات.

- دانیشتن لەگەڵ هەوڵدان بۆ بەرزکردنەوەی پاژنە بۆ سەرەوە.

- وەستان لەسەر بەری پێ لەپاشادا وەستان لەسەر شانەی پێ‌و گەرانەوە بۆ وەستان لەسەر پاژنە. دەتوانرێت ئەم راهێنانە دوبارە بکرێتەوە لەگەڵ دانانی هەردوو دەست لەناو راستدا.

- رۆشتن لەسەر نوکی پەنجەکان لەپاشدا راکردن لەسەریان.

۲. **راهێنانەکانی سوڕانەوەی پێ بۆ ناوەوە:** نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت یان نیوە راکشاو دەبێت، پاشان پێی بەرەو ناوەوە دەسوڕێنێتەوە، هەمان راهێنان دووبارە دەکرێتەوە لەگەڵ نوشتانەوەی پەنجەکانی پێ.



- نەخۆش لەسەر کورسییەك دادەنیشێت پاشان پێ بەرەو ناوەوە دەسوڕێنێتەوە لەگەڵ رێککردنی پەنجەکان یان نوشتانەوەیان.

- وەستان بەرامبەر بە ئامێری خۆهەڵواسین لەگەڵ گرتنی بە دەست، پاشان لێواری ناوەوەی پێ بەرزدەکرێتەوە ن واتە وەستان لەسەر سەری پەنجەکانی قاچ.

٤.راهێنانەکانی سوڕانەوەی پێ بۆ دەرەوە: نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەکەوێت یان نیوە راکشاو دەبێت، پاشان پێیەکانی بەرەو دەرەوە دەسوڕێنێتەوە.

- نەخۆش لەسەر کورسی دادانیشێت پاشان پێیەکانی بەرەو دەرەوە دەسوڕێنێتەوە.

- وەستان بەرامبەر بە ئامێری خۆهەڵواسین لەگەڵ کردنەوەی قاچەکاندا، پاشان بەرزکردنەوەی سەری دەرەوەی پەنجەکان بەرەو سەرەوە، واتە وەستان لەسەر سەری پەنجەکان لە ناوەوە.

٥. راهێنانەکانی سوڕانەوەی تەواوی پێ: دانیشتن یان پاڵکەوتن لەگەڵ وێنەکردنی بازنەیەکی تەواو لەهەوادا بە پێ.

- دانیشتن لەگەڵ دانانی پێ لەسەر ئەژنۆکەی دیکە پاشان سوڕانەوەیەکی تەواوی پێ ئەنجام دەدرێت.

٦. راهێنانەکانی ماسولکە پچوکەکان و کەوانەی پێ: دانیشتن لەگەڵ هەوڵدان بۆ زیادکردنی کەوانەی پێ بە نوشتانەوەی ناوەڕاستی پەنجەکان بەمەرجێك پێ لەسەر زەوی بەرز نەکرێتەوە.

- نەخۆش لەسەر زەوی پاڵدەکەوێت یان نیوە راکشاو پاشان پەنجەکان لەگەڵ یەکتری دەکرێنەوە یان دەنوسێنرێن بەیەکەوە.

- هەوڵــدان بــۆ گرتنــی پارچــەکاغەزێك یــان قەڵــەمێکی ڕەساس بە پەنجەکانی پێ و هەوڵدان بۆ ڕۆیشتن پێوەی.
- هەوڵدان بۆ ڕۆیشتن لەسەر سەری پەنجەکان لەدەرەوە.

دوانزەیەم: ڕاهێنانەکانی هەناسەدان:

ڕاهێنانە گشتییەکانی سنگ

١. نەخۆشەکە بە شێوە نیوە ڕاکشاو دەبێت و سەرینێك دەخاتە ژێــر ئــەژنۆیی و هــەردوو ئــەژنۆی کــەمێك دەچــەمێنێتەوەو دەستەکانی بە شێوەیەکی ڕێك و پێك دەخاتە وئەملاولای لەســەر ســەرینەکەو ســەرینێکیش دەخاتــە پــشتی ســەری. چارەســـاز نــــەخۆش فێردەکـــات چـــۆن ماســـولکەکانی خاوبکاتەوە، بە تایبەتی ماسولکەکانی مل و شان و سك و قۆڵــەکانی، تــاکو نەخۆشــەکە فێردەبێــت کــەخۆی بخاتــە حاڵەتی خاوبوونەوەوە.

٢. نەخۆشــەکە هــەمان بــاری پێــشوو وەردەگرێتــەوەو لەگەڵیــدا هــەردوو دەستی دەخاتە خــوار سینگییەوەولەپاشدا دەست دەکات بە هەناسەدانی قوڵ لەگەڵ بەکارهێنانی پەستانێکی کــەم بەهــەردوو دەســتی لەســەر پەراســووەکانی خــوارووی لەکاتی هەناسەدانەوەدا.

٣. هەمان باری پێشوو لەگەڵ هەناسەدان بە قوڵی لەگەڵ گرژکردنی ماسولکەکانی سك لە کاتی هەناسەدانەوەدا.

٤. راهێنانی دووەم دوبارە دەکاتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی پشتێنێکی تایبەتی کەلەخوار سنگییەوە دەیبەستێت بە شێوەیەك کە دەستی چەپی بەلای راستی پشتوێنەکەوە بگرێت و، دەستی راستی بگرێت بەلای چەپییەوە هەردوولای پشتوێنەکە لە پێشەوە بن، نەخۆشەکە دەست دەکات بە هەناسەدان بە قووڵی لەگەڵ بەکارهێنانی پەستانێکە ساکار بە پشتوێنەکە.

٢. **راهێنانەکان بۆ یەك لای سنگ**: لە کۆمەڵەی پێشوو راهێنانی دوو دەکرێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی پەستانێکی کەم تەنها بەیەك دەست لەو لایەی کە تووش بووە.

٣. **راهێنانەکانی قۆڵ لەگەڵ هەناسەدانی قول**: نەخۆشەکە لەسەر ئەژنۆی دادەنیشێت یان لەباری (رکوع) دا پاشان هەردوو قۆڵەکانی بۆلای تەنیشت بەرزدەکاتەوەو بەرەو سەرەوەلەپاشدا هەناسە بە قوڵی دەدات.

٤. **راهێنانەکانی قەد لەگەڵ هەناسەدان بە قوڵی**:

– نەخۆش بە پێوە دەوەستێت یان لەسەر ئەژنۆکانی دادەنیشێت لەگەڵ رێککردنی قەدی یان لەباری (رکوع) دا

دەبێــت، یــان قــەدی بــۆ هــەردوو تەنیــشت بــەدۆ دەنوشتێنێتەوە لەگەڵ هەناسەدانی قوڵ.

مەبەست لە راهێنانەکانی پێشوو:

- چارەســەرکردنی هەنــدێك نەخۆشــی ســنگ بەتایبــەتی حاڵەتەکانی هەناسەتوندی بۆریچکەکان.

- زیـادکردنی مـەودای هەناسـەدان، باشـکردنی چوسـتی سنگ و سییەکان.

لـە پـێش و لـەپاش کردارەکـانی نەشـتەرگەری سـنگ و دڵ ئەنجام دەدرێن.

٥. راهێنانەکانی زیادبوونی مەودای هەناسەدانەوە:

نەخۆشەکە دەچێتە باری خاوبوونەوەی تەواودوە کەلەوەپێش راڤــەمان کردبوو:

١. نــەخۆش دەســت دەخاتــە ســەر ســکی و لەپاشــدا ماسولکەکانی سکی لە کاتی هەناسەدانەوەدا کرژ دەکات.

٢. نەخۆش هەناسە وەرگرتنێکی ئاسایی ئەنجام دەدات بەلاّم چەند بتوانێت بە درێژی هەناسە دەداتەوە.

٣. نـەخۆش هـەردوو دەسـتی دەخاتـە هـەردوو تەنیشتەکانی خـوار سـنگییەوە لەگـەڵ بـەکارهێنانی پەسـتانێکی کـەم بـە هەردوو دەستی لە کاتی هەناسەدانەوەدا.

٤. راهێنانەکەی پێشوو دووبارە دەکاتەوە و لەگەڵیدا هەردوو دەستی دەخاتە تەنیشتی بەشی سەرەوەی سنگ.

٥. نەخۆش دادەنیشێت بۆلای پێشەوە خواردەبێتەوە، چارەساز بەهەردوو دەستی پەستان دەخاتە سەر بەشی خوارووی دواوەی پشت لە کاتی هەناسەدانەوەدا.

٦. راهێنانەکانی زیادکردنی مەودای هەناسەوەرگرتن:

لەکاتی ئەم راهێنانەدا هەناسەوەرگرتنێك ئەنجام دەدرێن کە هەناسەدانەوەیەکی ئاسایی لەگەڵدا دەبێت:

١.نەخۆشەکە لەشی خاودەکاتەوە لەگەڵ دانای هەردوو دەستی لەسەر سکی و هەناسەدانێکی قوول لەگەڵ خاوکردنەوەی ماسولکەکانی سك لەکاتی هەناسە وەرگرتندا.

٢. راهێنانەکانی کۆمەڵەی پێشوو دووبارە دەکاتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی هەردوو دەستی بۆراکێشانی پەراسووەکانی بۆ دەرەوە لە کاتی هەناسەوەرگرتندا لە جیاتی هەناسەدانەوە.

بەندی شەشەم

ڕاهێنانەکانی سکپڕیو لە دایکبوون

ڕاهێنانەکانی سکپڕیو لە دایکبوون

سـپکپڕیو لـە دایکبـوون ئـەودوو دیـاردە سروشـتییەن کـە پـەروەردگار دروسـتی کـردوون بـۆ پاراسـتنیو بـەردەوامی ژیـان. هەردووکیان بنەچەی گەوردوونن لـە هـەردوو جیهـانی گیانـەوەر یـان مرۆڤدا. ئەگەر تەماشای ژنمان کرد پێش سکپڕبوونی دەبینین کە بالآیەکی شـۆخی هەیـە، ئەوەنـدەی پێناچێت لـە کـاتی سـکەکەیدا نامێنێتو گـەلێك لـەو ژنانـە پـاش منداڵبوونـە کـە خۆیـان فـەرامۆش دەکـەن، وایلێدێت سـکییان دێتـە خـوارەوەوە دادەکـەوێت. لەگـەڵ دووبارە بوونەوەی سکپڕیو منداڵبوونیشیدا ژن شۆخێتییەکەی خۆی لـە دەسـتدەدات. بۆیـە گـەلێك لـە دەزگـا پزیـشکییەکان لـە جیهانـدا پرۆگرامییان بۆ ژن لەکاتی سکپڕیدا داناوە، ئەوەش بۆ ئاسانکاری کـرداری منـداڵبوون، کـە ئـەوەش بەرنامەیـەکی ئاراسـتەکراوە، لەسـەرەتادا بریتییـە لـە کۆمـەڵێك ڕێنمـایی کـە پێویـستە لـەکاتی

سکەکەدا رچاو بکرێن لەپاشدا پرۆگرام بۆ قوناغی پاش سکەکەش، کە بریتیە لە پرۆگرامی راهێنانە چارەسازییەکان بۆ ژنەکە ئەگەر منداڵەکەی بە سروشتی بووبێت یان بە نەشتەرسازی قەیسەری. ئەم پرۆگرامە لە زۆربەی دەوڵەتە پێشکەوتووەکانی دونیادا وەك بەشێکی تەواوکەر بۆ لینۆرینی خولی سکپڕەکان پەیرەو دەکرێت، هەروەها بە چارەسەرێکی بنچینەیی پاش منداڵ بوونیش دادەنرێت، بەم دواییە ئەم سیستمە خرایە ناو هەندێك لە نەخۆشخانە تایبەتییەکانی میریشەوە، کورتەی پرۆگرامەکە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

چارەسەر لەکاتی سکپڕیدا

بریتیە لە جۆرێك لەرێنمایی وشیارکەرەوە لەگەڵ راڤەی هەموو وردەکارییەکانی سکپڕیو منداڵ بوونو ئەو گۆڕانکارییانەی کە چاوەرێ دەکرێنو، چۆن ژنەکە دەتوانێت لە نێوان نۆمانگی سکەکەدا هەڵسو کەوت بکات هەروەها لەکاتی منداڵ بوونەکانی هەناسەدانەوە لە دایکبوونەکە ئاسان بێتو زوو بەدەستەوە بێت. ئەم پرۆگرامە بە دەنگو وێنەوەیەو،

گرنگترین ئەوخاڵانەی کە دەیگرێتە خۆی ئەمانەن:

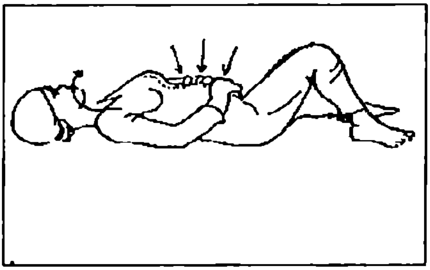
- حەوانەوە لە نێوان سێ مانگی یەکەمدا.

- راڤەی راهێنانەکانی هەناسەدان لەگەڵ زانیاری زیاتر دەربارەی سکپڕیو منداڵبوونو پێدانی وردەکاری پزیشکی زۆر دەربارەی ئەم

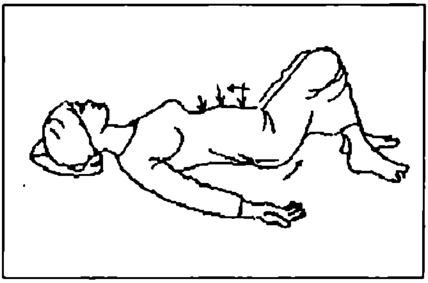
قۆناغانە، لە سێ مانگی دوایی سکەکەدا ڕاهێنان بە ژنەکە دەکرێت بۆئەوەی بەشێوەیەکی ڕاست بڕوات و ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی پێدەکرێت هەروەها ڕاهێنان لەسەر ڕێگای منداڵبوون. پاش لە دایکبوونیش پرۆگرامێکی دیاریکراو هەیە کە لەکۆمەڵێک ڕاهێنان پێکهاتووە بۆ هەریەک لە لەدایکبوونی سروشتی و نەشتەرگەری قەیسەری.

ئەو ڕاهێنانە بنەڕەتییانەی کە لە پاش منداڵبوونی سروشتی دەکرێن:

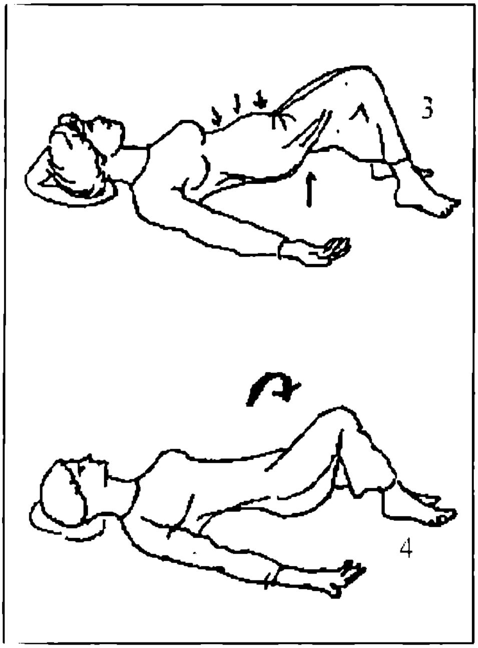
ڕۆژی یەکەمی پاش منداڵبوون:



١. بەسەر پشتدا لەسەر جێگەکەت بکەوەوە و پەستان بۆ خوارەوە بخەرە سەر پشت و ماسولکەکانی سکت گرژ بکەو حەوز بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوە، ئەم ڕاهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە.



٢. ماسولکەی ناوچەی سمتت گرژبکە لەگەڵ پێکەوە نوسانی هەردوو قاچت لەگەڵ هەوڵ دان بۆ گرتنی میز، ئەم ڕاهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە.



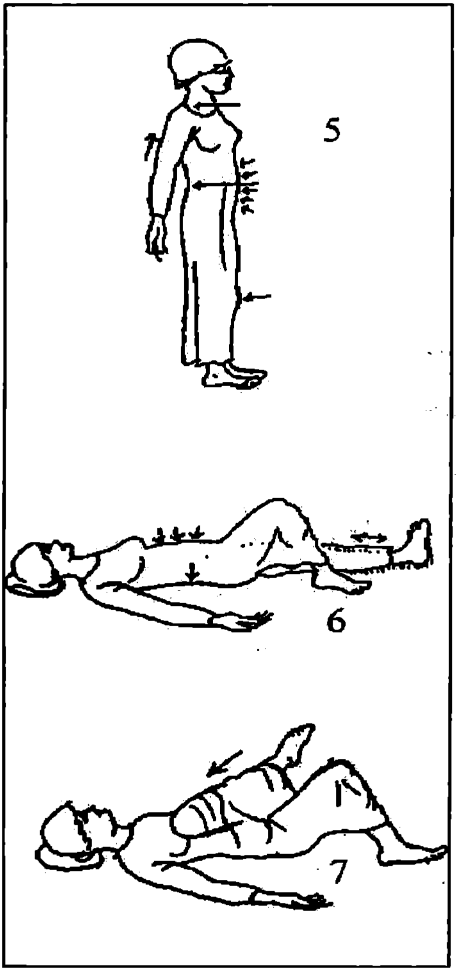
٣. سمتت بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوەو راهێنانەکە دەجار دووبارە بکەرەوە.

٤. بـــۆلای چــــەپ جارێـــكو بــۆلای راســـت جارێــــــك قاچـــــەکانت بجوڵێنـــــەو راهێنانەکــــە دەجــار دوبــارە بکــەرەوە پـــێش ئـــەوەی لەســــەر جێگاکـە لـە رۆژی یەکـەمی پاش منـداڵبوون هەڵبسیت پێویـــــستە چـــاودێری نەوەبکەیت کە لەسەر لێواری جێگاکەت بۆچەند خولەکێك دابنیشی لەگـــەڵ جولانـــدنی پێیـــەکانت، لـــەکاتی هەســـتاندا پێویـــستە ماسولکەکانی سكو سمتت گوژبکەیت هەوڵ بدە بەدەمدا بۆماوەی نیوسەعات بەلای کەمەوە رابکشیتت رۆژی دووجا.

رۆژی دووەمی پاش منداڵبوون

راهێنانەکانی رۆژی یەکەم دوبارە بکـەرەوە لەگـەڵ ئـەم راهێنانانـەی خوارەوەدا :

٥. بەپێوە بوەستەو پشتت لەدیوارەکە بێت، ماسولکەکانی سکت گرژبکەو پەستان بخەرە سەر خوارووی پشتت لەسەر دیوارەکە لەگەڵ هەوڵدان بۆ بەرزکردنەوەی سەر بۆ سەرەوە تا ئەوپەڕی ئاست، لەپاشدا لە دیوارەکە دوربکەرەوەو پارێزگاری بەهەمان بارەوە بکە.



٦. قاچت بەرەو ئاراستەی سک بنوشتێنەرەوەو لەپاشدا هەوڵ بدەلەیەکتری جیایان بکەیتەوەو بەهێواشی بەرەوسک دایان بنێیتەوە، ڕاهێنانەکە هەرجارەی بۆ قاچێک دەجار دووبارە بکەرەوە.

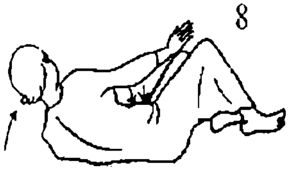
٧. ئەژنۆی قاچی ڕاست بەرەو ئاراستەی شانی چەپ بەرەو بە هەمان شێوە قاچی چەپ بەرەو ئاراستەی شانی ڕاست، ئەم ڕاهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە.

رۆژی سێیەم تاکو پێنجەم

راهێنانەکانی رۆژی یەکەمو دووەم دوبارەبکەرەوە لەگەڵ ئەم راهێنانەی خوارەوە:

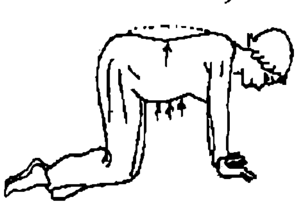
٨. سەرت بەرز بکەرەوە لەگەڵ دەستی راستدا بۆئەوەی بیدەیت لە ئەژنۆی چەپت، بەهەمان شێوە دەستی چەپت بۆ ئەوەی بیدەیت لە ئەژنۆی راستت. راهێنانەکە دەجار دووبارە بکەرەوە.

8



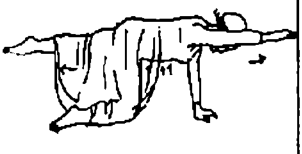
٩. ماسولکەکانی سکت گرژبکەو لەگەڵ بەرزکردنەوەی پشتت بۆ سەرەوەو چەمانەوەی پشت لەگەڵ خاوکردنەوەی ماسولکەکانی سک، ئەم راهێنانە دەجار دووبارە بکەرەوە.

9

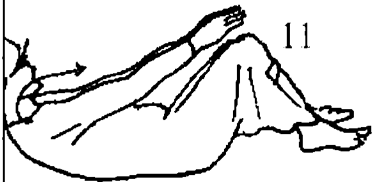


١٠. لە هەمان باری پێشوودا قاچی راستت بەرەو دواوە بەرە لەگەڵ بەرزکردنەوەی قۆڵی چەپت بۆ پێشەوە بە هەمان شێوە قاچی چەپت لەگەڵ قۆڵی راستت ئەم راهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە.

10



هەموو رۆژێک لە رۆژی پێنجەمەوە

11

12

13


١١. سەرت لەگەڵ شانەكانت بەرز بكەرەوە بۆئەوەی بتوانیت دەستت بەر ئەژنۆت بكەوێت.

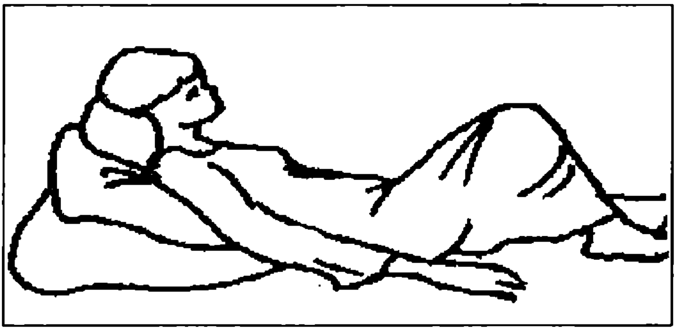
١٢. بەپێوە وەستان پاشان لاركردنەوەی قەد جارێك بەلای راستو جارێك بەلای چەپ.

١٣. بەپێوە بوەستە لە پاشدا دەستەكانت بخەرە سەرسنگت قەدت جارێك بۆ لای راستو جارێك بۆلای چەپ بەرە راهێنانەكە دەجار دوبارە بكەرەوە.

١٤. لەكاتی بەرزكردنەوەی هەرشتێك لە زەوییەوە بۆ سەرەوە ئەگەر منداڵیش بێت پێویستە هەردوو ئەژنۆكانت بنوشتێنیتەوەو ماسولكەكانی پێشەوەی ران بەكاربێنە بۆئەوەی پەستان لەسەر پشت كەمبكەیتەوە.

ڕاهێنانەبنەڕەتییەکان کە لەدوای منداڵبوونی قەیسەری دەکرێن

یەکەم ڕۆژو دووەم ڕۆژ دوای لە دایکبوون



١. هەناسەیەکی قوڵ لەرێگەی لوتەوە هەڵمژەو لەگەڵیدا بەشی سەرەوەی سنگت پڕبکە لەهەوا لەپاشدا لە ڕێگەی دەمەوە بیکەرە دەرەوە. ئەم راهێنانە سێ جار دوبارە بکەرەوە.

٢. هەناسەیەکی قووڵ لە ڕێگەی لووتەوە هەڵمژە لە گەڵیدا بەشی خوارووی سنگت پڕبکە لە هەوا لە پاشدا لەرێگەی دەمەوە بیکەرە دەرەوە. ئەم راهێنانە سێجار دوبارە بکەرەوە.

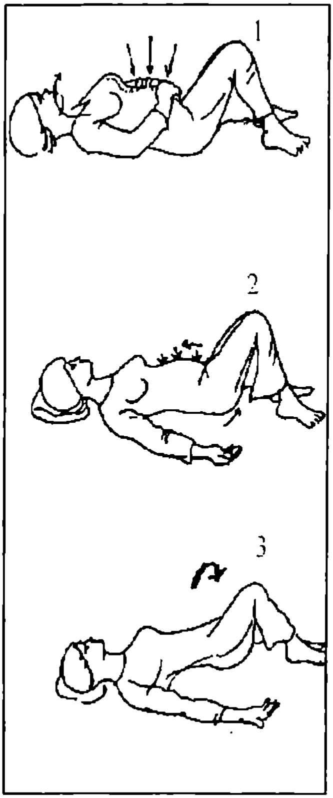
٣. هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشەو لەگەڵیدا ناوپەنچك پڕبکە لە هەوا لەپاشدا لەرێگەی دەمەوە فرێی بدەرە دەرەوە. ئەم راهێنانە سێجار دوبارە بکەرەوە.

٤. بۆپێشەوە بچەمەرەوە لەگەڵیدا دەستت بخەرە سەر شوێنی برینەکە بکۆکەو هەوڵ بدە بەڵغەم دەربکەیتە دەرەوە ئەم بارە زۆر گرنگە بۆ دەرکردنەوەی بەڵغەم لەپاش بەنج.

٥. قاچـت بـۆ سـەرەوەو خـوارەوە بەرزبکـەرەوە هـەروەها بـە جوڵەیەکی بازنەییش ئەم راهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە

٦. پەستان بخەرە سەر ئەژنۆکانت بەرەو خوارەوە ئەم راهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە.

هەتا بوونت لەناو جێگەدا هەبێت ئەو راهێنانەی سەرەوە دوبارە بکەرەوە.



رۆژی سێیەم

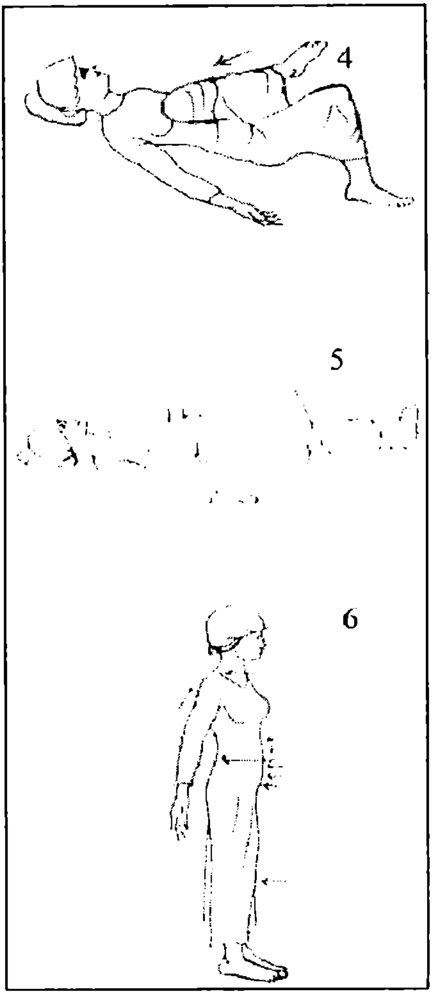
١. لەسـەر جێگاکـە پەسـتان بخـەرە سەر پشتت بۆ خوارەوەو ماسولکەکانی سکت گرژ بکەو حەوزت بەرەو سـەرەوە بـەرە، ئـەم راهێنانـە دەجـار دوبـارە بکەرەوە.

٢. ماسـولکەکانی سمـت گرژبکـە لەگەڵێدا قاچەکانت بۆ لای یەکتری بەرە لەگـەڵ هەوڵـدان بـۆ گرتنـی میـز، دەجار ئەم راهێنانە دووبارە بکەرەوە.

٣. قاچەکانت جارێك بۆلای راستو جارێك بۆ لای چەپ بجوڵێنەو راهێنانەکەش دەجـار دوبـارە بکـەرەوە. راهێنـانی رۆژی

سێیەم دوبارە بکەرەوەو لەگەڵیدا ئەم ڕاهێنانانەی دیکە بخەرە سەریان.

٤. قاچی ڕاستت بەرەو شانی چەپت بنوشتێنەرەوە بەهەمان شێوەش قاچی چەپت بەرەو ئاراستەی شانی ڕاستت. ئەم ڕاهێنانە دەجار دوبارە بکەرەوە.



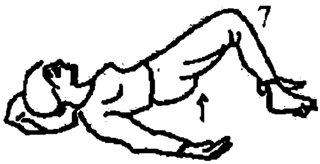
٥. ماسولکەکانی سکت گرژبکە، قاچت بەرەو ئاراستەی سکت بنوشتێنەرەوە لە پاشدا لەیەکتری دوریان بخەرەوەو بەهێواشی بیهێنەرە خوارەوە، ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ قاچەکەی دیکەشدا دوبارە بکەرەوە، ڕاهێنانە کە بۆ دەجار دوبارە بکەرەوە.

٦. بە پێوە بوەستەو پشتت لە دیوارەکە بێت، ماسولکەکانی سکت گرژبکەو پەستان بخەرە سەر خوارەوەی پشتت لەسەر دیوارەکە لەگەڵ هەوڵدان بۆ بەرزکردنەوەی سەر تاکو ئەوپەڕی ئاست کە

بتوانیت لەپاشدا لە دیوارەکە دوربکەوەرەوە پارێزگاری لەم بارە بکە.

لەڕۆژی هەشتەمەوە یان لە پاش دەرهێنانی تەلەکانەوە

٧. ماسولکەکانی سکت گرژبکەو سمتت بەرەو سەرەوە بەرز بکەرەوە، راهێنانەکە (٥-١٠) جار دوبارە بکەرەوە.



٨. سەرت لەگەڵ شانەکانتا بەرزبکەرەوەو لەگەڵیدا هەوڵبدە دەستت بەر ئەژنۆت بکەوێت، راهێنانەکە دەجار دوبارە بکەرەوە.

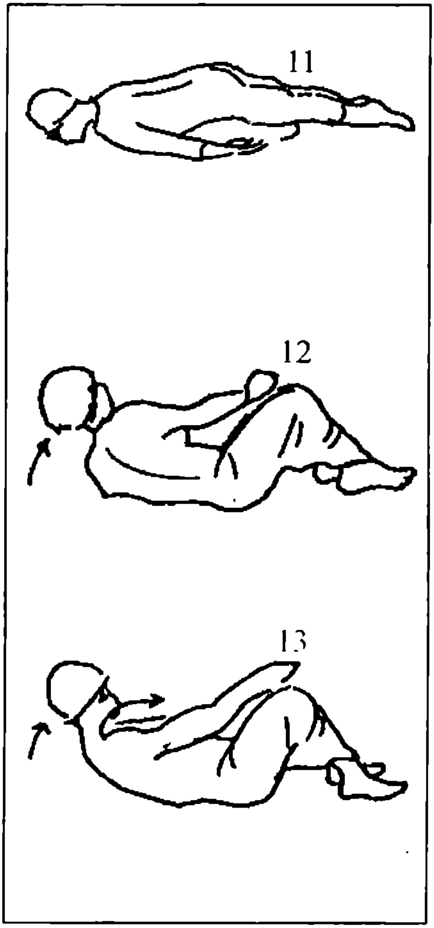


٩. لەوە دڵنیابە کە دەتوانیت میزەکەت بگریت ئەویش لەڕێگەی گرژکردنی میزەڵدانەوە لەکاتی میزکردندا.

١٠. یەکێك لە پێیەکانت بەرەو دواوە بەرە لەپاشدا درێژی بکەرەوە هەرەوپێشەوە لەگەڵ پارێزگاریکردنی رێکی ئەژنۆت، ئەم راهێنانە لەگەڵ پێیەکەی دیکەشتدا دوبارە بکەرەوە، راهێنانەکەش دەجار دوبارە بکەرەوە.



١١. هەر ئەوەندەی لە تواناتدا بوو کە لەسەرسک پاڵبکەویت



پێویستە بەلای کەمەوە ڕۆژی سەعاتێك ئەوەبکەیت هەروەك لەوێنەکەدا ڕون کراوەتەوە.

١٢. سەرت بەرزبکەوە لەگەڵ دەستی ڕاستدا بۆئەوەی دەست لە ئەژنۆی چەپت بدەیت بە هەمان شێوەش دەستی چەپت بۆئەوەی دەست لەئەژنۆی ڕاستت بدەیت، ئەم ڕاهێنانە (٥-١٠) دوبارە بکەرەوە.

١٣. سەرت لەگەڵ شانەکانتدا بەرز بکەرەوە وەك هەوڵدانێك بۆئەوەی بتوانیت دەستەکانت بگاتە ئەژنۆت ڕاهێنانەکە دەجار دوبارە بکەرەوە.

بەندی حەوتەم

ڕێگە ناتەقلیدییەکانی چارەسەری سروشتی

ڕێگە ناتەقلیدییەکانی چارەسەری سروشتی

یەکـــەم چارەســـەر بـــەلیزەر: چارەسـەر بـەلێزەر نـوێترین جـۆری چارەسەرە لە جیهاندا کۆمپانیاکان لە پێشبڕکێدان بۆ بەرهـەم هێنـانی ئامێری جیاوازو هەمەچەشن لە هەموو بوارەکانی چارەسەر بە لێـزەر. لـە نەخۆشییەکانی جومگەوماسولکەو دەمـاردا ئـەزموونی چـەندەها ئامێر گەشەی سەندووە، بەرئەنجامەکان جەختیان لەسـەر سودی ئەم جۆرە چارەسەرە لەم نەخۆشییانەدا، نەکردووە. بەڵام گومـانی تیادا نییـە لـە پاشـەڕۆژێکی نزیکـدا لەگـەڵ ئـەو پەرەسـەندنە خێرایـە سەرسـوڕهێنەرەی لـەم ئامێرانـەدا روودەدەن، هـەر دەبێـت بگەنـە داهێنـانی کۆمەڵە ئـامێرێکی گونجـاو کـە ژەمـی چارەسـەر لـە تیشـکی ببەخشن. گەلێك توێژینـەوە بـۆ بـەراوردکردن لـە نێـوان تیشـکی لێـزەر بەشـەپۆلە کورتـەکان و شـەپۆلە سـەروو دەنگییـەکان ئـەنجام دراون،

هــەموویيان ســەلماندوييانەو بوارييــان بۆگومــان نەهێــشتۆتەوە کەتشکی لێزەر تاکو ئێستا بەرئەنجامێکی ئیجابی بەبەراورد لەگەڵ شــــەپۆلە کورتــــەکان و شــــەپۆلە ســــەروو دەنگییەکانــــدا، بەدەستهێناوە.لەبەر ئەوە ئێمە زۆرێك لەسەنتەرەکانی چارەسەر دەبینین کە ئەم جۆرە چارەسەرکردنەیان تێدانییە.

دووەم: چارەسەرکردن بەلیتەی پزیشکیو لمی گەرم: ئەمە ڕێگەیەکە عــەرەب لــە بــواری چارەســەری سروشــتیدا دۆزیویەتییــەوە چــونکە جۆرەها لیتـەیان دۆزییەوە کە کۆمەڵێك کانزای جیاوازییان تێدایەو لەوانەیــە یارمــەتی نــەخۆش بــدەن. زۆرێــك لەمەڵبەنــدەکانی چارەســەرکردن گــەرماوی لیتــەی پزیــشکی بــۆ نــەخۆش دەکــەن، کــە دەتوانرێت نەخۆش بخرێتە ناوییەوەو هەموو لەشی داپۆشرێت تەنها ســەری نــەبێت، کــە لــە دەرەوەی لیتەکــە دەمێنێتــەوە نەخۆشــەکە بــۆ مــاوەی ســێ تاچــوار ســەعات ڕۆژانــە یــان هــەردوو ڕۆژ جارێــك لــەم حاڵەتــەدا دەمێنێتــەوە، بینــراوە کــە زوربــەی نەخۆشــانی نەخۆشــییە ڕۆماتیزمییەکان و ئەوانـەی ئازاری پشتو ملودەمارو ماسولکە یان هەیــە سـودی لێـدەبینن، گــەلێك لەسـەنتەرەکانی چارەســەر بەلیتــە لــە زوربەیوڵاتــەکانی جیهانــدا هــەن، گرنگترینیــان چــیکۆ ســلۆڤاکیا و بولگاریایــە لەمیــسریش ســەنتەرێك بــۆ چارەســەر بەلیتــە کراوەتــەوە کەبریتییــە لــە ســـەنتەری (عــەین ســیرە)، ئــەم شــوێنە زوربــەی نەخۆشەکانی تیادا چارەسەر دەکرێت.

هەرچی چارەسەر بەنوقووم بوون لەناو لمدا ئەوا كۆنترین جۆری چارەسەرە بەتایبەتی لمی گەرم بۆئەمە گەلێك گەرما و دروستكراوە كە نەخۆشەكەی تێدەكرێت و لەپاشدا بەلمی گەرم دادەپۆشرێت، نەخۆشەكە لەژێر لمەكەدا بۆماوەی سەعاتێك یان چەند سەعاتێك بەپێی هێزی بەرگەگرتنی دەمێنێتەوە، بەمەرجێك سەری لە لمەكە بێنێتە دەرەوە، لەپاشدا لەبەردەمی خۆری سوتێنەردا پاش داپۆشینی سەری بەجێدەهێڵرێت، بۆئەوەی تووشی لێدانی خۆرنەبێت، ئەم ڕێگایە لە چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشییە ڕۆماتیزم و ئازاری پشت و ڕەگ ئێشە و ئازارەكانی دەمارو ماسولكەكان. ئەم جۆرە چارەسەرە لە میسر لە نزیك (نەزلەت سەمان) لە هەرەم هەیە.

هەردوو جۆرەكە ئەگەرچی كارێگەری پزیشكی و چارەسەری بۆ هەندێك نەخۆشی هەیە بەڵام دوو ڕێگای باونین بۆ چارەسەر،زۆرێك لە نەخۆشەكان سونای وشكییان پێ باشترە كە لە زوربەی جارەكاندا بەرامبەر بەم ڕێگا ناتەقلیدییانەی چارەسەر یەكسان دەبن.

سییێەم: ئوتووكردن بەئاگر: لە زۆرێك لە وڵاتە عەرەبییەكاندا بەتایبەتی میسرو شانشینی عەرەبی سعودی ئەم جۆرە چارەسەرە پەیدا بووەو هەندێك كەس پسپۆرییان تیاهێناوە لە ڕێگای ئوتوودانی نەخۆشەوە، ڕێگاكە بریتیە لەوەی كە بازنەیەكی ئاسن (نزیكەی سێ سانتیمەتر دوو جا لە ئاسن) كە لە قوڵێكی ئاسندا چەسپاوە دەخرێتە ئاگرەوە تاكو دەگاتە پلەی سوربوونەوە لە پاشدا

ئەم بازنە سورەو بووە دەخرێتە سەرشوێنی ئازارە جیاوازەکانی جەستەی نەخۆشەکە. زوربەی جار نەخۆشەکە ئازاری سوتاندنەکە بەهۆی ئەم رێگە سەرەتاییەوە تەحموول دەکات لەبەرئەوەی دەستەمسان بووە لە هەموو چارەسەرێکی دی بەوهیوایەی بەم چارەسەرە چاك ببێتەوە. هەروەها لەبەرئەوەی ئەم جۆرە چارەسەرە هیچ بنچینەیەکی زانستی چارەسەری نییە بۆیە لە هیچ یەکێك لە دەوڵەتە ئەمەریکی و ئەوروپییەکاندا بەکار نایەت و تەنها لە دەوڵەتەکانی جیهانی سێیەمدا هەیە.

زوربەی ئەو نەخۆشانەی کەوا دوایی بۆ لینۆرگەکانی چارەسەری سروشتی دەچن جێگەی چارەسەری پێشوییان بە ئووتوو پێوەیە.

رێگای لە ئوتوودان بەئاگر هەمان رێگای کاسەکانی هەوایە کە تاکو ئێستا لە زوربەی ماڵەکانی میسردا بەکاردێت، رێگاکە پشت دەبەستێت بەوەی کەمێشکی مرۆڤ هەمیشە بەوریاکردنەوەی توند ئاگادار دەبێتەوە. لەکاتی ئووتوودانی نەخۆشەکە مێشکی ئاگادار دەبێتەوە بە ئازاری ئووتووەکەو ئازارەکانی جومگەو پشت و ماسولکەی لەبیردەباتەوە، لەبەرئەوە نەخۆشەکە هەست بەباشی لە جومگەکانی یان پشتی یان ماسولکەکانی دەکات و هەست بە هیچ ئازارێکی دیکە ناکات تەنها ئازاری ئەو ئوتوودانە نەبێت کەخۆی بەویستی خۆی بەرەو پیری چووە، لەکاتی چاکبوونەوەی ئەو بە شانەی لە شیشیدا کە ئوتووکراون ئەوا دوو ئەگەر هەیە یان

تووشبوونە بنەڕەتییەکە لای نەخۆشەکە ساکار دەبێتو لە کاتی چاکبوونەوەی ئوتوودانەکەدا چاك دەبێتەوەو لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە بەرەو چاکبوونەوەیەکی گشتی دەڕواتو یان حاڵەتی نەخۆشییەکە لەماوەی هەفتەیەك یان دوو هەفتەدا چاك نابێتو لەم حاڵەتەدا ئازارەکە بۆنە خۆشەکە دەگەڕێتەوە هەر وەك هیچ شتێك روی نەدابێت. لەبەرئەوە ئێمە ئامۆژگاری نەخۆش دەکەین کە ئوتوودان رێگایەکی چارەسەر نییە وەك هەندێك کەس بڕوای پێدەکەن، بەڵکو رێگەی فێڵو تەڵەکەیە چونکە هیچ شتێك دروست ناکات جگەلە شێواندنی زۆرێك لەنەخۆشەکانو هیچ بنەڕەتێکی زانستی لە چاکبوونەوەی نەخۆشدا نییە بۆیە ئەم رێگەیە لەبەشەکانی چارەسەری سروشتیدا بەکار نایەت بەڵام لە هەندێك لادێدا لە ژێر دەستی هەندێك لە فاڵچیو تەڵەکەبازدا کە ئوتووەکە دەکەن بەکاردێت، زۆرێك لەوکەسانە لە دێی (نەزلەت سەمان) لە هەرەم لە میسر هەن هەروەها لە پارێزگای (شەرقییە). زۆرێك لە نەخۆشەکان بەرەو پیری ئەم چارەسەرە دەچن بەهۆی ئەوبڕوا هەڵەیەیانەوە بە سودی رێگاکە، بەڵگەش بۆئەمە ئەوەیە کە هەزارەها لەونەخۆشانە کە دوچاری ئوتوودان بوون جارێکی دی دەگەڕێنەوە بۆ لینۆرگەی پزیشکەکانو داوای رێنماییو ئامۆژگاری دەکەن پاش سەرنەکەوتنی ئەم رێگا نامرۆییە لە چارەسەر کردنییاندا.

چوارەم: چارەسەر بەموگناتیس: لەم ماوانەی دواییدا رێگایەکی دیکە لە رێگاکانی چارەسەری سروشتی ناتەقلیدی لە جیهاندا

دەرکـــەوت تارادەیـــەکی زۆر لەوڵاتـــە ئەوروپییـــەکانو بەتایبـــەتی فەرەنساو ژاپۆن بڵاوبووەو زۆرێك لـە پزیشکان کـە لـەم بـوارەدا ئیش دەکـەن دەسـتیان کـرد بـەکارکردن لەسـەری وەك ڕێگایـەکی نـوێی چارەسـەری نەخۆشـییە ڕۆماتیزمییـەکانو لابردنـی ئـازار، تیـۆری چارەسـەرکردن لـە ڕێگـەی موگناتیسەوە پشت بـەدانانی موگنـاتیس لەسـەر شـوێنی ئازارەکـەو بـەوەش کایەیـەکی موگناتیـسی لەوناوچەیەدا دروست دەکات کە دەویسترێت چارەسـەر بکرێت. کایـە موگناتیسیە کە بەچەند ڕێگایەك کاردەکات:

یەکـەمیان دەردانـی مـادەی ئەنـدروفین کـەکار دەکـات بـۆ کەمکردنـەوەی هەسـت بـە ئـازار کـردن. و دوەمیـشیان کایـە موگناتیسەکە کار دەکات بۆ گۆڕانگاری لە شوێنی گەردەکانـدا لـە نـاو جەسـتەکەدا و بـەوەش هەوکردنەکـە کـەم دەبێتـەوەو ئازارەکـە چـاکتر دەبێت. هەروەها بیردۆزێك هەیـە دەڵێت بەرکـەوتنی جەسـتە بەکایـەی موگناتیـسی ئەوبارگـە کـارە باییانـەی لـەناو جەسـتەکەدا هـەن دەیانگۆڕێت بەوەش یارمـەتیو نبـوونی یـان نـەمانی ئازارەکـە دەدات ڕێگـای چارەسـەری موگناتیـسی بە مۆدێلی سـەدەی نوێ دادەنرێت. ئەوەتا کۆمـەڵێك کۆمپانیا دەستیان کردووە بە دروستکردنی گـەلێك جۆری جیاواز لـە موگنـاتیس لەوانـە گـەورە (١٢سـم×٥سـم) بۆئـەوەی بخرێتـە سەربەشـی خـوارەوەی پـشتو ملودەفـەی شـانەوە. موگناتیـسێکی پـچکۆلەش هەیـە کـە لـە (٢سـم×٢سـم) زیاترنییـە،

دەتوانرێت ئەمە بۆ چەند جارێك بخرێتە سەر زۆرێك لە ناوچەكانی جەستە.

ئەم رێگایە كاردەكات بۆ چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشییە رۆماتیزمییەكانو ئازارەكانی جومگەو خوارووی پشتومل ورەگە ئیشو ئازاری پشتو ئەژنۆكانو مەچەكو جومگەی پەنجەكان. لەم ماوانەی دواییدا گەلێك لە پزیشكە بیانییەكانو ئەو میسرییانەی كە لە دەرەوە لەم بوارەدا كاردەكەن گەیشتوونەتە میسر، گەلێك نەخۆشییان چارەسەركردووە، ئەمە بەپێچەوانەی رۆیشتنی خەڵكێكی زۆر بۆ دەرەوەی وڵات بۆ بەدەستخستنی ئەم جۆرە چارەسەرە. بەڵام هەڵسەنگاندنی زانستی بۆ ئەم جۆرە چارەسەرە دەریخستووە كەباری دەروونی رۆڵێكی گەورەی تیادا دەبینێتو، خۆی واتە رێگاكە شێوازێكی سەركەوتوو نییە لە چارەسەری ئەم نەخۆشانەداو، لەم رێگایانەی پێشوو باشتر نییەو بەڵكو كەمتریشە لەوان بەڵام تاكو ئێستا چەند دكتۆرێكی كەم پشتی پێدەبەستن.

پێنجەم: دەرزی ئاژنی چینی: ئەم جۆرەچارەسەرە لە نەریتە چینیە كۆنەكانە. سەرەتاكانی بۆ سەدان ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، بەڵام لەم ساڵانەی رابووردودا زۆر بەباشی پێشكەوتنی بەخۆوەبینی تاوای لێهات لە هەموو ناوچەكانی جیهاندا سەنتەری بۆ دروستبوو. دەرزی ئاژنی چینی تاكو ئێستا بنەڕەتێكی زانستی دیاریكراوی نییە، بەڵكو پشت بەكۆمەڵێك هێڵی درێژیو پانی وەهمی دەبەستێت كە لەسەر

کۆمەڵێك تابلۆ چینییەکان کێشاویانە، بەڵام هیچ هەبوونێکیان لە توێکاریزانیدا نییە ئەگەر جەستەی مرۆڤمان توێکارکرد ئەوا هیچ بنەڕەتێك بۆئەم هێڵانە نادۆزینەوە، دەرزی ئاژنی چینی پشت دەبەستێت بەلابردنی ئازار لە ڕێگای دانانی دەرزییەوە لەچەند هێڵێکی وەهمی هەروەك باسمان کرد، بۆ نموونە دەبینین ئازاری هەوی زراو دەرزی لەپێ دەدرێت، هەروەها جگەریش ئەگەر ویستمان مرۆڤێك واڵێ بکەین کەواز لە جگەرە بهێنێت یان کێشی خۆی کەم بکاتەوە دەرزییەکە دەئاژنینە گوێیەوە، واتە ئێمە هیچ چاکەیەکمان نییە تەنها ئەوەندە نەبێت دوای کۆمەڵێك نەخشەو هێڵکارییە چینیەکان دەکەوین لەدانانی ئەم دەرزییانەدا دەکەوین. ئەم دەرزییانە زۆر باریکن جەستە دەبڕن چارەسەرکار لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی ئەو دەرزییانە لەهەمان شوێنەکەی خۆیدا بایدەدات، دەتوانرێت ژمارەیەکی زۆر لەدەرزی لەیەك کاتدا دابنرێت. پێویستە ئەوەش بزانرێت کە ئەم دەرزییانە بەندن بە ئامێرێکی پچکۆلەوە کە تەزوویەکی کارەبایی بەردەوام دەنێرێت کە هەروەکو تەزووی بەردەوامی گلڤن وایە، یان تەزووی پاتری دەرزییەکە دادەنرێت و هەرچەند دەقیقە جارێك بۆماوەی نزیکەی سەعاتێك دەجوڵێنرێت بەپێی جۆری نەخۆشییەکەو دیاریکردنی، لەپاشدا ئەمە هەموو رۆژێك یان رۆژ نا رۆژێك دوبارە دەکرێتەوە، رەنگە کارەکە واپێویست بکات کە کەسەکە پێویستی بەچل دانیشتن هەبێت لە هەندێك حاڵەتدا ئەم جۆرە چارەسەرە لە زۆرێك لە دەوڵەتەکانی جیهاندا و

لەناویشیاندا میسر بڵاوە، ئێستا لە قاهیرە نزیکەی (٤٠-٥٠) لینۆرگە (کلینیك) لەنەخۆشخانەکاندا هەیەو، گەلێك لینۆڕگەی تایبەتیش هەن کە ناسراون بە کلینیکی چارەسەری ئازار. زوربەی ئەو پزیشکانەی کە لەم پسپۆرییەدا کاردەکەن بریتین لە پزیشکانی سڕکەر.

کاتێك کە دەرزییە چینیەکان دەخرێتە جەستەی مرۆڤەوە کاردەکەن بۆ دەردانی مادەی ئەندروفین کەیارمەتی بەرزکردنەوەی هێزی ئەگەری ئازاردەدات بەوەش نەخۆشەکە هەست بە ئازار ناکات هەروەها دەرزی چینی بەکاردێت بۆ سڕکردنی نەخۆش پێش نەشتەرگەری، هەروەکو دەڵێن لە هەندێك لەم حاڵەتانەدا سەرکەوتنی بەدەستهێناوە بەڵام تاکو ئێستا سەراپاگیرنەکراوە لەگەڵ ئەوەی کەرێگایەکی سەلامەتترە (ئەگەر ئەوە راست بێت کە خەڵکی دەیڵێن) لە سڕکردنی ئاسایی کە تاکو ئێستا هەندێك کاریگەری لاوەکی هەیە. بەڵام جێگەی داخە کە لەگەڵ ئەوەشدا لە ناو خەڵکیدا بڵاوە گوایە لە تواناادا هەیە نەخۆش بەدەرزی چینی سڕبکرێت، بەڵام تاکو ئێستا لە هیچ یەکێك لەسەنتەرەکانی چارەسەر لە میسر بەکارنایەت. هەرچی بەکارهێنانەکانی دیکەی دەرزی چینی هەیە زۆرو هەمەچەشنن لەگەڵ ئەوەی بەرئەنجامەکانی چارەسەر بەدەرزی زۆر سەرکەوتوو نییە یان زۆر سەرکەوتنی چاوە ڕوانکراوی‌بەدەستنەهێناوە کەچی تاکو ئێستا لە زۆر لە نەخۆشییەکاندا بەکاردێت بە تایبەتی کاتێك کە حاڵەتی نەخۆش بەرێگە ئاساییەکانی چارەسەر نابێت ئە وکاتە رودەکرێتە

دەرزی چینی بەدوای هیوایەك بۆ شفا. رەنگە هۆکاری دەروونی لەو هۆکارانە بن کە لەم جۆرە چارەسەرانەدا رۆڵییان هەبێت.

هەروەها چارەسەر بەدەرزی چینی لە هەموو دەوڵەتە پێشکەوتووەکانی جیهاندا هەیە وەك ئینگلتەراو فەرەنسا و زۆری دیکە لە دەوڵەتەکان بەلام تاکو ئێستا نەکراوەتە رێگایەکی گشتی زانستی باوەرپێکراو لەسەنتەرە زانکۆیی و نەخۆشخانە حکومییەکاندا.

بەکارهێنانی دەرزی چینی فرە چەشن و زۆرن تاکو رادەیەکی زۆر لە زۆربەی نەخۆشییەکان و توشبوونەکانی جەستەی مرۆڤدا بەکاردێن. هەندێك حاڵەتی دیاریکراویشی هەن کە بەرئەنجامی

پەسەندییان بەکارهێناوە کە تیایدا دەرزی بەگوێدا دەئاژنرێت و ئارەزووی خۆراك لە کەسەکەدا ناهێڵێت، لە حاڵەتەکانی رۆماتیزمەی هەمەچەشن و جیاواز کە گومانی تێدانییە ئازار لە ٥٠٪ی نەخۆشەکان کەم دەکاتەوە.

هەرچی نەخۆشییە رۆماتیزمییە راستەقینەکان هەیە وەك تای رۆماتیزمی و نەخۆشی تای رۆماتۆید و سورەگورگەو دەردەشاو هەوی تیسی لە بربری پشتدا بۆ چارەسەری هەموو ئەم حاڵەتانە دەتوانرێت دەرزی بەکاربهێنرێت بەلام تاکو ئێستا بەرئەنجامەکانی تاکو ئێستا هاندەر نەبووە.

گەلێك توێژینەوەی بەراوردكاری لەنێوان دەرزی ئاژن بەدەرزی چینیو زۆرێك لە جۆرە تەقلیدییەكانی چارەسەری سورشتی وەك شەپۆلە سەروو دەنگییەكانو شەپۆلە كورتەكانو گەلێكی دی كراون بەڵام بەرئەنجامەكانی ئەم توێژینەوانە لە بەرژەوەندی دەرزی ئاژنی چینی نەبوون لەبەرئەوە دەبینین پزیشكان لە زۆربەی ولاتەكانی جیهاندا دەبن بەدوو گروپەوە: گروپێكیان بڕوای بەم جۆرە چارەسەرە هەیەو زۆر هەوڵ دەدات قەناعەت بەنەخۆشەكان بهێنن بۆ بەكارهێانی، گروپەكەی دی بەهیچ جۆرێك بڕوایان بەم چارەسەرە نییەو داوا لە نەخۆشەكان دەكەن بەكارینەهێنن، هەروەها تاقیكردنەوەی دەرزی چینی لە جۆرە جیاوازەكانی ئیفلیجیدا بەكارهاتووە بەڵام بەرئەنجامەكانی ئومێد بڕوای لەدوا بووە.

لەو بەكارهێنانە زۆر بڵاوانەی كە ئەم جۆرە چارەسەرەی تیادا سەردەكەوێت حاڵەتەكانی شێرپەنجەی پەرەسەندوو كە هەموو جۆرە چارەسەرەكانی دیكەی بۆ كراوەو سەركەوتنی بەدەست نەهێناوە، كە تیایدا نەخۆش بەدەست ئازارێكی زۆرەوە دەناڵێنێت، بینراوە لە زۆربەی ئەم حاڵەتانەدا چارەسەر بەدەرزی ئاژنی چینی لەگەڵ پێدانی. بڕێكی باش لە دەرمانە هێوركەرەوەكان نەخۆشەكە هەست بەباشی دەكات. ڕەنگە ئەمە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە لەم جۆرە حاڵەتانەدا ناتوانرێت هیچ جۆرە چارەسەرێكی سورشتی بەكاربهێنرێت، لەبەردەم نەخۆشدا هیچ شتێك نامێنێتەوە كە بتوانرێت بەجدی بۆ نەخۆشەكە بەكاربێت تەنها دەرزی چینی نەبێت.

پێویستە ئەوە باس بکەین کە چارەسەر بەدەرزی چینی تەنها چارەسەری ئەو حاڵەتانە ناگرێتەوە کە باسمان کرد، بەڵکو لە حاڵەتەکانی برینی گەدەو هەوی زراوو نەخۆشی شەکرەو پەستانی خوێن و هەوی ریخۆڵەو کۆڵۆنیشدا بەکاردێت. واتە تاکو رادەیەکی باش رۆڵی لە چارەسەری هەموو ئەو نەخۆشییەکاندا دەبێت کە تووشی مرۆڤ دێن لەگەڵ بەکارهێنانەکەیدا وەك سرکەر پێش کارە نەشتەرگەرییەکە رەنگە رۆژانی داهاتوو لە ئایندەیەکی نزیکدا ئەم جۆرە چارەسەرە بچەسپێنرێت... کێ دەزانێت؟

شەشەم: بازنی رۆماتیزم: بریتیە لە بازنی مس و قەسدیر یان تەنها بازنی مس کە پێکهاتووە لە چەند ئەڵقەیەکی مسی یەك بەدوای یەك یان ئەڵقەی مس و بەدوایدا قەسدیر. بازنەکان دەکرێنە مەچەکی دەست و بۆ چەند رۆژێك دەهێڵرێنەوە، ئەگەر ئازار لە پەنجە یان مەچەك یان ئێسکی نزیك پەنجە گەورەی دەست یان شان یان قۆڵ کە پاش چەند رۆژێك چاك دەبێت.

بیرۆکە ئەم بازنانە پشت دەبەستێت بە دروست کردنی جیاوازی ئەرکی کارەبایی لەنێوان مس و قەسدیردا، یان لەنێوان مس و گیراوەی ئەو خوێیەی کە لە رژێنەکانی ئارەق و پێستەوە دەردەچێت بەوەش تەزوویەکی کارەبایی بەردەوام لە مەچەکی دەستدا پەیدا دەبێت کە کار بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارە دەکات کە لەو باڵەدا هەیە گومان لەوەدا نییە کە حاڵەتی دەروونی لەم جۆرە بارانەدا رۆڵێکی

گەورە دەبینێت، بەتایبەتی لە کاتێکدا ئەم جۆرە چارەسەرە تەنها لە دەوڵەتانی جیهانی سێیەمدا هەیەو بەهیچ شێوەیەك لە لەدەوڵەتانی جیهانی سێیەمدا نییە. چونکە بڕی ئەو کارەبایەی لەم بازنانەوە دەردەچێت بۆ چارەسەرکردنی ئازار زۆر کەمە، بەڵام وازلێهێنانی لە دەستی نەخۆشدا بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەوانەیە فاکتەرێکی بنەڕەتی بێت لە هێورکردنەوەی ئازارەکەیدا، ئەمانە وێڕای ئەو بارە دەروونییەی کە باسمان کرد. هەروەها بەرەچاوکردنی هەرزانی نرخی ئەم بازنانە زۆر نەخۆش تاقیدەکەنەوە، بەڵام لەرووی پزیشکییەوە تاکو ئێستا دانی پیادا نەنراوەو، بەبەشێك لە چارەسەرکردنی نەخۆش دانانرێت وەك لەباری لە ئوتوودان بەئاگر، بەپێچەوانەی هەموو شێوازەکانی دیکە کە لەرووی پزیشکییەوە دانی پیادانراوە.

بەندی هەشتەم

چارەسەری سروشتی بۆ قەڵەوی

چارەسەری سروشتی بۆ قەڵەوی

چارەسەری سروشتی بە چارەسەرێکی زۆر کاریگەر دادەنرێت لە لە چارەسەری قەڵەوی گشتی و قەڵەوی جێگەییدا. بۆ ئەوەی دەربارەی ئەم بابەتە بدوێین پێویستە هەندێك ناو و ئاماری جیهانی دیاییبکەین کە بایەخی بابەتەکە رون دەکاتەوە.

قەڵەوی گشتی: بریتیە لە زیادبوونی کێشی لەش بە رێژەیەك کە ١٠ ٪ لە تێکرایی سروشتی بە گوێرەی درێژی و تەمەن، زیاتر بێت ئەمەش بەهۆی بڵاوکردنەوەی چەوری بەرێژەیەکی یەکسان یان نزیك بەیەك بەسەر هەموو ناوچە جیاوازەکانی لەشدا دەبێت، لەکاتێکدا تێکرایی سروشتی کێش بریتیە لە بەرئەنجامی لێدەرکردنی (١٠٠) لە درێژی بە سانتیمەتر.

قەڵــەوی جێگـــەیی: بریتیــە لــە زیـادبوونی قـەبارەی بەشـێکی دیـاریکراو لەلـەش لەچـاو هـەموو ناوچـەکانی جەسـتەدا وەك قەڵـەوی جێگەیی سك یان ڕان یان سمت. .. هتد.

نیشانەکانی قەڵەوی:

هیلاکی بۆ کـەمترین ئـەرك، هەناسـە سـواری لـە ئەنجامـدانی هـەر ئەرکێکـدا، ئـازار لـە ئێسك و جومگـەکان، هەوکردنـەکانی بەشـەکانی ناوەوە لە نێوان بەشی سەرووی ڕانەکان لـە ئـەنجامی بەریەککەوتنداو دەوالی لاقەکان، لە هەندێك حاڵەتدا هەڵئاوسانی جومگەیی پێکان.

کاریگەری و لێکەوتنەوەکانی قەڵەوی:

لێکەوتنـەوەکانی قەڵـەوی زۆرن و تـاکو ڕادەیـەك کاردەکەنـە سـەر هـەموو کۆئەندامـەکانی جەسـتە، دەتوانرێـت بـۆ ئـەم بەشـانە دابـەش بکرێت.

١. **گەشەی:** کورتی تەمەنی ڕاستەقینەی تاك، چونکە هەر یەك کیلۆگرام کە لە تێکرای سروشتی کێشی تـاك زیـاتر بێـت، ڕێـژەی (١ ٪) تەمەنی مرۆڤ کەم دەکاتەوە.

٢. **دڵ و لوولـەکانی خـوێن:** توێژینـەوە زانسـتییە نوێیـەکان دەریان خستووە کە نەخۆشانی پەسـتانی خـوێن و شـەکرە، هـەروەها ئـەو کەسـانەی تووشـی قەڵـەوی بـوون و کێـشیان زۆرە زۆرتـر تووشی نەخۆشیە جیاوازەکانی خوێنبەری دڵ دەبن، هـەروەها توێژینـەوەکان

پیشانیان داوە کە ئەو نەخۆشییانەی تووشی سنگەکوژێ و قەڵەوی بوون توشی ئازاری سنگی زۆر دەبن لەکاتی بەجێهێنانی ئەرکێکدا زۆر بە خێراتر لەو کەسانەی کە بەتەنها تووشی سنگەکوژێ دەبن و قەڵەو نین لەکاتی بەجێهێنانی هەمان ئەرکدا. زیاتر لەوەش، قەڵەوی دەبێتەهۆی بە ئاسانی تووشبوونی جەڵتەی خوێنبەرە قوڵەکانی قاچ لە ئەنجامی نەجوولان و

دانیشتن بۆ ماوەی زۆر لە جێگادا بەبێ جووڵە.

٣. **کۆئەندامی هەناسە**: فرە قەڵەوی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توانستی کۆئەندامی هەناسە کە کەمی وەرگرتنی ئۆکسجینی لێدەکەوێتەوەو هەڵگرتنی دوانۆکسیدی کاربۆن، دووبارە لێکەوتنەوەکانی کۆئەندامی هەناسە پاش هەموو نەشتەرکارییەك کە زۆر بلاوە لە حاڵەتەکانی قەڵەویدا.

٤. **زیندەپاڵی خۆراک**: رێژەی تووشبوون بە شەکرەی خوێن زۆرتر دەبێت لە حاڵەیتەکانی قەڵەویدا، دەتوانرێت تعەنها بەهۆی کێش دابەزاندنەوە کۆنترۆڵی نەخۆشییەکە بکرێت بەبێ ئەوەی پێویست بە هیچ چارەسەرێکی دەرمانی بکات.

٥. **کۆئەندامی نێسک و ماسولکە**: رێژەی خورانی جومگەکان لە حاڵەتەکانی قەڵەوی، بە شێوەیەکی بنەڕەتی لە ئەژنۆکاندا زیاددەکات، هەروەها خلیسکانی کرکڕاگەیی لە

حاڵەتەکانی قەڵەویدا زۆرتر باوە. پێویستە دووبارە ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە تێکچوونە زگماکییەکان بۆ کۆئەندامی ئێسك و ماسولکە و پێی پان وەك یەك بە زیادبوونی کێش زیاددەکەن.

٦. **کۆئەندامی هەرس**: لەوزانەیە قەڵەوی ببێتە هۆی ڕوودانی گرفتی (قەبزی)، هەروەها ڕێژەی تووشبوون بە زراو لە ژنە قەڵەوەکاندا زۆرترە، دووبارە پەستانی ناوەوەی سك لە حاڵەتەکانی قەڵەوی ووردا دەبێتە هۆی دروست بوونی فتق.

٧. **کۆئەندامی دەمار**: قەڵەوی دەبێتە هۆی خنکاندنی دەماری پێستی تەنیشتی ران و، خنکاندنی دەماری دەست، هەروەها قەڵەوی وادەکات کە کەسەکە زۆرو بۆماوەی درێژ حەزی لەخەو بێت.

ژمارەی پێوانەیی جیهانی:

-گەورەترین هەوڵدانی بڵاوکراوەو تۆمارکراو بە شێوەیەکی جیهانی ڕۆڵی چارەسەری سروشتی لە کەمکردنەوەی کێشو کەمکردنەوەی قەبارەی ناوچە جیاوەزەکانی لەشدا ڕوون دەکاتەوە. ئەوە موعجیزەیە کە (هابی همفری) توانی بە هۆی چارەسەری سروشتییەوە کێشە خۆی لە (٣٦٤) کیلۆوە بکات بە (١٠٥) کیلۆ لە ماوەی (٣٢) مانگدا، هەروەها توانی پێوانەی کەمەرەی لە (٢٥٦) سم بکات بە (١١٢) سم و لە ئۆکتۆبەری ساڵی ١٩٧٢ دا (هابی) کێشە سروشتییەکەی خۆی کە (٩٦) کیلۆگرام بگەڕێنێتەوە.

- دووبـاره كۆمـەڵێك ئامـاری تۆمـاركراو هەيـە كـە لەوانەيـە ئاماری (جـۆن منيـوس) كـە تـوانی كێشی خـۆی لـە مـاوەی دووسـاڵدا لـە (٤١٦) كيلـۆوە بـە تێكڕايـی (٤) كيلـۆ هەفتانـە دابـەزێنێت. (بـوول كاميلمان) لە پنسلڤانيا توانی كێشی خۆی لە (٢١٦) كيلـۆوە بـە مـاوەی (٢١٥) ڕۆژ بكـات بـە تـەنها (٥٩) كيلـۆ، كەلـە (١) ی كـانوونی دووەمـی (١٩٦٧) ه وە دەستی پێكردو لە (٣) ی ئـابی (١٩٦٧) هوە كۆتـايی پێهێنـا. ناشـبێت لێـرەدا (ڕوكـی مـاكنين) ی ئيرلەنديمان لـە بير بچێت كەتوانی كێشی خـۆی لـە (٢٦٢٥) كيلۆگرامـەوە بكـات بـە (٨٤,٨) كگـم لـە ماوەی نيسانی (١٩٨٣) بۆ شوباتی (١٩٨٥).

- لـە سـەيرترين ئامارەكـانی ئـەم بـوارە ئـەوە كـە (دون ئالين) توانی بـەهۆی چارەسـەری سروشـتييەوە كێشی خـۆی تـەنها (٢٤) سـەعاتدا و لـە مـانگی ئابی (١٩٨٤) دا لـە (١١٣,٤) كگـم هوە (٩,٧) كگـم دابەزێنێت.

- ڕۆڵی چارەسەری سروشتی تەنها لە چارەسـەری قەڵـەوی بەتـەنها پياوانـدا خـۆی نابينێتـەوە بـەڵكو دووبـارە بـۆ ژنـانيش هـەروەك دەبيـنين كـە (دۆڵـی

دمبل) توانی کێشی خۆی لە ماوەی چواردەمانگدا لە (١٨٢) کگم دابەزێنێت لە ساڵەکانی (١٩٥١) داو لە ساڵی (١٩٦٧) تۆماری ئامارەکەی دەریخست کە کێشی بووە بە (٥٠)کگم لە کاتێکدا خۆی (٢٥١) کگم بوو.

- لە شوباتی (١٩٥١) دا تۆماری جیهانی دەریخست کە خاتوو (لیڤان) نەشتەرگەری لابردنی وەرەمێکی بۆکرا کە بووە هۆی دابەزاندنی کێشی لە (٢٨٠)کگم بۆ (١٤٠) کگم. هەروەها پاڵەوانی ئینگلیزی (دۆلی واگر) توانی کێشی خۆی لە (٢٠٠) کگم بکات بە (٦٩,٨) لە نێوان سیپتەمبەری (١٩٧١) تاکو مایسی (١٩٧٣).

باشترین رێگە بۆ چارەسەری قەڵەوی و رۆڵی چارەسەری سروشتی تیایدا:

چۆنێتی چارەسەری قەڵەوی:

سێ هۆکاری سەرەکی هەن کە پێویستە لە چارەسەری قەڵەوی دا بە هەند وەربگیرێن:

١. کەمکردنەوەی ژمارەی کالۆری وەرگیراو لە رێگەی ئەو خۆراکەی بەهۆی دەمەوە دەچێتە لەشەوە بە شێوەیەك کە کەمتر بێت

لەو کالۆرییانەی کەکەسێك پێویستی پێیەتی (سیستمێکی خۆراکی یان رێژیم).

٢. زیادکردنی چالاکی جەستەیی گشتی رۆژانە.

٣. چارەسەری هەر هۆکارێك کە ببێتە هۆی قەڵەوی ئەگەر هەبوو.

ئەو هەنگاوانەی کە پێویستە پێش دەستکردن بەچارەسەر بکرێن:

بۆ ئەوەی کاریگەری خێراو چاك بە شێوەیەکی دروستی سەد لە سەد بۆ چارەسەرەکە بێتە دی، پێویستە هەموو نەخۆشێکی تووشبووی قەڵەوی بەم هەنگاوانەی خوارەوەدا بڕوات:

١. **لێنۆڕینێکی پزیشکی گشتی جەستە**: دیاریکردنی کێشە تەندروستیەکانی و، پێوانەکردنی لێدانی دڵ و پەستانی، لێنۆڕینی کۆئەندامی

هەناسەو سوڕی خوێن و لوولە خوێنەکان و دڵ هەروەها کۆئەندامی هەرس و جگەرو گورچیلەو کۆئەندامی ئێسك و ماسولکە. هەروەها دیاریکردنی کێش و درێژی و پێوانەکردنی قەبارەی ناوچە جیاوازەکانی جەستە وەك سنگ و قۆڵ و سك و کەمەرەو شان و ران و قاچەکان.

٢. پێوانی ئاستی جەستە ڕێکی گشتی و فراوانی سیبەکان، گەلێك ڕێگە هەیە بۆ ئەوە کە هەندێکیان پێویستی بە ئامرازی ئاڵۆز هەیە وەك دەزگای (ئەرگو ئۆکس ئسکرین) کە بریتیە لە دەزگاییەك پێوانی لێدانی دڵ و پەستان دەکات و وێنەی لێدانی دڵ دەکێشێت، هەروەها پێوانەی فەرمانەکانی هەناسە لە ڕێگەی چەند دەزگایەکەوە بەهێز بێنێت کە دەنوسرێن بە جەستەی نەخۆشەکەوە لەکاتی جێبەجێکردنی ئەرکێکی ماسولکەییدا. هەندێك ڕێگای پێوانەیش هەیە کە ساکارن و پێویستیان بەو جۆرە ئامرازە نییە وەك تاقیکردنەوەی (هارڤاد) بەهۆی کۆمەڵە هاوکێشەیەکی حسابیەوە پێوانەی ئاستی ڕێکی جەستە دەکرێت بە هۆی ئەو خوێندنەوانەی کە لە هەموو ڕێگایەکدا وەردەگیرێن.

٣. لێکۆڵینەوەی مێژووی شێوەی خواردنی نەخۆشەکە: وەك ژمارەی ژەمەکانی ڕۆژانە و پێکهاتەکانی، ژمارەی کالۆرییەکانی ڕۆژانە کە لە ڕێگای خۆراکەوە زیاد دەکرێن، ژمارەی کالۆرییە ونبووەکان ڕۆژانە کە بەهۆی چالاکییەکانەوە لەکاتی ئاگایی و نوستندا لەناو دەچن.

لەسەر ڕۆشنایی ئەوانەی پێشوو بەرنامەیەك بۆ چارەسەرکردن دانراوە کە هەندێك یان زۆربەی ئەو لایەنانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێت:

١. سیستمێکی خۆراکی.

٢. پرۆگرامێکی راهێنانی بەرەبەرەیی.

بە پێی ئاستی رێکی جەستەیی و فراوانی سییەکان هێزی بەرگەگرتن و ئەو بابەتانەی کە پێویستن رەچاوبکرێن بۆ کەمکردنەوەی قەبارە. ئەم پرۆگرامە راهێنانییە لە وچانی خۆ گەرمکردن بەهۆی رۆیشتن و راهێنانەکانی درێخایەنی لەپاشدا راهێنانە سویدییە بەرە بەرەییەکان، دەگرێتەوە.

٣. **چارەسەری گەرمی:** وەك سۆناو گەرماوەکانی هەڵمی و ئۆزۆن و گەرماوی مێو کە زۆر بە چالاکی یارمەتیدەرن لە دابەزینی کێش لەگەڵ رەچاوکردنی سیستمێکی خۆراکی و وەرزشدا.

٤. **بەکارهێنانی سلیترون:** کە بریتیە لە ئامێرێك بۆ ناردنی لەرەلەری دیاریکراو بۆ نەهێشتنی چەوری زیادە لە ژێر پێستدا و لە نێوان ریشاڵەماسولکەیەکاندا هەروەها ناردنی لەرەلەری دیکە بۆ توندکردنەوەی ناوچە جیاوازەکانی جەستە لە حاڵەتەکانی قەڵەوی جێگەییدا.

سیستمی خۆراکی بۆ خۆپاراستن لە قەڵەوی و چارەسەرییەکانی

دەتوانرێت بوترێت کە گەرمۆکە بۆ مرۆۆ وەك بەنزین وایە بۆ ئۆتۆمبیل کە دەبێتە هۆی رۆیشتن و بەخشینی ووزە بۆ کارێکی دیاریکراو. مرۆۆ کالۆریەکانی خۆی لە رێگای خۆراکە جۆربەجۆرەکانەوە دەست دەکەوێت بە شێوەیەك کە یەك کیلۆگرام لە

چەوری کەڵەکە بوو لە جەستەدا (٧٠٠) کالۆری گەرمی تێدایە لەبەر ئەوە بۆ زیادکردنی یان کەمکردنی یەك کیلۆگرام لە کێش پێویستە حەوت هەزار کالۆری گەرمی وەربگرێت یان ون بکرێت. گومانیش لەوەدانییە کە پێویستیەکانی مرۆڤ بۆ کالۆری گەرمی لەسەر گەلێك هۆکاری زۆر وەستاوە گرنگترینیان جۆرەکانی ئەو چالاکیانەیە کە جێبەجێیان دەکات وەك لەم خشتەیەی خوارەوە دەردەکەوێت.

شێوەکانی چالاکییە جۆربەجۆرەکان و ئەو کالۆرییانەی کە پێویستیانە لە سەعاتێکدا:

هێزی چالاکییەکە	جۆری چالاکییەکە	ئەو کالۆرییانەی کە ون دەبن لە – بۆ
١.ئەو چالاکییانەی پێویستییان بە دانیشتن هەیە	خوێندنەوە – نوسین – نانخواردن – سەیرکردنی تەلەفزیۆن، گوێگرتن لە رادیۆ، یاری کاغەز، چاپکردن، کاری نوسینگەیی هەروەها ئەو کارانەی کە پێویستیان بە دانیشتن هەیە لەگەڵ بەکارهێنانی دەستەکان بە شێوەیەکی کەم	٨٠ – ١٠٠

١٦٠ – ١١٠	ئامادەكردنی خۆراك، ئامادەكردنی مێزی نانخواردن، شتنی جلو بەرگی بچوك بە دەست، ئوتودان، رۆیشتنی هێواش هەروەها ئەو چالاكییانەی پێویستیان بە رۆیشتنی ساكار و سووك هەیە.	٢. چالاكی سووك
٢٤٠ – ١٧٠	رێكخستنی جێگەی نوستن، قاپ شتن، ئوتوودان بە ئامێری كارەبا، كاری ساكاری ناو باخچە، رۆیشتنی مامناوەند لە خێراییدا، هەروەها ئەو چالاكییانەی پێویستیان بەوەستان و بەكارهێنانی دەستەكان هەیە بە شێوەیەكی مامناوەند.	٣. چالاكییە مامناوەندەكان
٣٥٠ – ٢٥٠	سرین و شەوق پیاهەڵهێنانی بەهێز، شتنی جل بەدەست، رۆیشتنی خێرا، جل هەڵخستن، پاككردنەوەو چاككردنی	٤. چالاكی بەهێز

	باخچە.	
٥. چالاکی توند	مەلە کردن بە هەموو جۆرەکانیەوە، یاری تێنس، ڕاکردن سواربوونی پایسکل، سەمای میللی هەندێك چالاکی وەرزشی	٣٥٠ بەرەو ژوور

ئەوی ئاشکراشە ئەوەیە کە مرۆڤ لەماوەی (٢٤) سەعاتدا ١٩٠٠ کالۆری وون دەکات بۆ ئەوەی کۆئەندامەکانی ناوەوەی بە شێوەیەکی سروشتی فەرمانەکانی ناوەوەیان بەجێبێنن، تەنانەت ئەگەر مرۆڤەکە لە حاڵەتی بێ چالاکیشدابێت.

پێکهاتووە بنچینەییەکانی خۆراکی باش:

هەموو ئەو پێکهاتە بنچینەییانەی کە جەستە پێویستیەکی بۆ بەرهەمهێنانی ووزەو دروستکردن و قەرەبووکردنەوەی لەناوچوونی شانەکان، هەروەها بۆ ئەوەی جەستە کارەکانی خۆی بەباشی بکات، هەموو ئەوانەی لەناو ئەو خۆراکانەدا دەیانبینینەوە کە رۆژانە دەیانخۆین، دەبینین هەندێك جار بڕی خۆراکەکە کەمە بەلام لەو جۆرەیە کە بڕێکی زۆری لەو مادانە تێدایە کەلەش پێویستییەتی لەکاتێکدا جۆری دیکە هەن هیچی تیا نییە جگە لە مادەی زۆر

ساكاری بەسود بۆ لەش. لەوانەیە هەندێك كەس پرسیار لەسەر پێكهاتە بنچینەییەكانی خۆراكی باش بكەن.

خۆراكی باش پێویستە ڕێژەیەك لە كاربۆهیدرەیت و چەوری و پرۆتین و خوێ و ئاو و ڤیتامینی تێدابێت.

ئەم خشتەیەی خوارەوە لە هەر جۆرێك لە خۆراكەكاندا مادە بنەڕەتییەكانی پیشان دەدات و بۆچی لەش پێویستی پێیانە :

مادە	خۆراك	پێویستی لەش بۆی
چەوری	كەرە،كرێم،زەیتی زەلاتە،زەیتی چێت،زەیتی ئاژەڵی	بەرهەمهێنانی وزەیەكی گەورە.پارمەتیدانی دروستكردنی پێت و و دەستكەوتنی گەشانەوەو تەندروستی بۆی
كاربۆهیدرەیت	نان،پەتاتە،گەنمەشامی،گەنم، جۆ،میوەی وشك،شەكر،میوەی شیرینكراو،هەنگوین،مرەبا	بەرهەمهێنانی وزە
پرۆتین	گۆشت،ماسی،باڵندە،هێلكە،نان،دانەوێڵەی وشك پاقلەی سودانی،گوێزی هیندی	بنینت نانی جەستەو جێگرتنەوەی خانە لەناو چوەكان دروستكردنی دژە تون لەناو خوێندا بۆ بەرهەڵستی كردنی بەكتریا هەروەها بۆ بەرهەمهێنانی وزەش

ڤیتامین A	ترشەمەنیەکان،سەوزەوات،کەرە،ماستی چەوریتەواو،کریم،ئایسکریم، هێلکە،جگەر	هێشتنەوەی پێست بە بێگەردی و نەرمی یارمەتی هێشتنەوەی لینجە پەردە بە جێگیری یارمەتی بەرهەڵستی کردنی میکرۆب و پیس بوون پاراستنی چاو لە شەو کوێری
ڤیتامین B	گۆشت،ماسی،باڵندە،شیر،پەنیر،ئاس کریم،نان،پاقلە،پەتاتەی سپی	رۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە دەستکەوتنی زوە لە خۆراکەوە. یارمەتیدانی کۆئەندامی دەمار بۆ ئەوەی بە باشی کاری خۆی بکات پاراستنی ئارەزوکردنی خۆراك و هەرس بە شێوەیەکی سروشتی. یارمەتیدانی پێست بۆ ئەوەی جوانی و گەشانەوەی تیادابێت
ڤیتامین C	لیمۆ،پرتەقاڵ،شلیك،کریپ فروت،تەماتە،بیبەری سەوز،کەلەرمی کاڵ،یان کەم کولاو،پەتاتە	کاردەکات وەك مادەیەکی لکێنەر لە نێوان خانەکانی لەشدا. زادەکات کە دیواری لولو خوێنەکان تەڕبن. بەرگریکردن لە پیس بوون. بەرگریکردن لە هیلاك بوونی زوو. یان بۆ سارێژبوونی برین و ئێسکی شکاو

کالسیۆم	ماست - پەنیر ئایس کرێم	پارمەتیدان لە دروستکردنی ئێسك و داندا. پارمەتیدان لە خوێن مەیندا. پارمەتیدان لە وەلامدانەوەی ماسولکەکان دواخستنی هیلاکی و پارمەتی ماسولکە شەکەتەکان دەدات بۆ چاك بوونەوە
ئاسن	جگەر - هێلکە - گۆشت - پاقلەی وشك - سەوزەی گەلا سەوز قەیسی وشك	لەگەڵ پرۆتین یەکدەگرێت بۆ دروستکردنی هیمۆگلۆبینی خوێن
ڤیتامین D	شیر ڤیتامین D تێدا بێت زەیتی جگەری ماسی - تیشکی خۆر	پارمەتی جەستە دەدات بۆ مژینی کالسیۆم لە کۆئەندامی هەرسەوە پارمەتی بنیات نانی نانی کالسیۆم فۆسفۆر دەدات لە ئێسکدا
ڤیتامین B6	گۆشت - پەتاتە سەوزەی گەلا تۆخ پاقلەی وشك دانەوێڵە	دژی کەم خوێنییە پارمەتی ئەنزیم و کۆئەندامەکانی کارلێکردن دەدات بۆ کاری سروشتی
ترشی فۆلیك	سەوزەوات - دانەوێڵە - پاقلەی وشك	دژی کەم خوێنییە پارمەتی ئەنزیم و کۆئەندامەکانی کارلێکردن دەدات بۆ کاری سروشتی
ڤیتامین B12	شیر - پەنیر هێلکە - گۆشت - جگەر - گورچیلە - دڵ سپڵ	دژی کەم خوێنییە
یۆد	ماسی - خوێی چێشت	دروستکردنی مادەی پایرۆکسین کە بریتیە لە هۆرمۆنێکی سەرەکی بۆ رێکخستنی کارلێکەکانی لەش دژی هەڵئاوسانی ساکاری رژێنی دەرەقی.

تێكڕای كێشی سروشتی:

كۆمەڵێك خشتە هەن كە دانراون بۆ ئەوەی ڕێژەی درێژی بۆ كێشلە قۆناغی تەمەنە جیاوازەكانی كور و كچدا دەربخات، ئێمە ئەم خشتەیەی خوارەوەمان هەڵبژارد بۆ تەمەنی (٢٥ - ٣٠) ساڵی بۆ ئەوەی مرۆڤ پێوانەیەك بۆ دروست بكات.

یەكەم: ڕێژەی درێژی بۆ كێش بۆ تەمەنی نێوان (٢٠ – ٣٠) ساڵ پیاو (كێش بە كگم):

درێژی بە سانتیمەتر	پێویستی بە زیادە هەیە	نایابە	پێویستی بە كەمكردنەوە هەیە
١٥٧	٥١	٥٧	٥٩
١٦٠	٥٦	٦٠	٦٢
١٦٢	٥٧	٦٢	٦٤
١٦٥	٦١	٦٥	٧٠
١٦٧	٦٢	٦٧	٧٢
١٧٠	٦٨	٧٠	٧٦
١٧٢	٦٩	٧٢	٨٠
١٧٥	٧١	٧٥	٨٢

١٧٧	٧٢	٧٧	٨٣
١٨٠	٧٦	٨٠	٨٥
١٨٢	٧٨	٨٢	٨٧
١٨٥	٨١	٨٥	٩٠
١٨٧	٨٢	٨٧	٩٠
١٩٠	٨٦	٩٠	٩٤

تێبینی: – پێویستە وەرگرتنی کێش بە بێ جل و بەرگ بێت.

– پێویستە پێوانەی درێژی بە بێ پێلاو بێت.

دووەم: ڕێەی درێژی بۆ کێش بۆ تەمەنی نێوان (٢٠ – ٣٠) ساڵ. ژن

(کێش بە کگم)

درێژی بە سانتیمەتر	پێویستی بە زیادە هەیە	نایابە	پێویستی بە کەمکردنەوە هەیە
١٥٠	٤١	٤٥	٥٢
١٥٢	٤٢	٤٧	٥٤
١٥٥	٤٣	٥٠	٥٧
١٥٧	٤٦	٥٢	٥٩

١٦٠	٥١	٥٥	٦٢
١٦٢	٥٢	٥٧	٦٤
١٦٥	٥٤	٦٠	٦٧
١٦٧	٥٦	٦٢	٧٠
١٧٠	٥٩	٦٥	٧٢
١٧٢	٦١	٦٧	٧٤
١٧٥	٦٢	٧٠	٧٨
١٧٧	٦٦	٧٢	٨٠
١٨٠	٦٩	٧٥	٨٤

تێبینی: - پێویستە وەرگرتنی کێش بە بێ جل و بەرگ بێت.

- پێویستە درێژی بە بێ پێڵاو پێوانە بکرێت.

بەرنامەی خۆراکی دیاریکراو بۆ ریژێم و دابەزینی کێش

وەك پێشتر باسمان کرد چارەسەری قەڵەوی لە دوای دیاریکردنی حاڵەتی تەندروستی ئەو کەسەی بەدەست قەڵەوییەوە کێشەی هەیە پێویستی بەمانایە:

سیستمێکی خۆراکی و سیستمێکی راهێنان لەگەڵ جۆرەها چارەسەری دی وەك چارەسەر بە گەرمی: لێرەدا بەرنامەیەك بۆ دابەزینی کێش دەخەینە روو، لەگەڵ پێشتر ئاماژەدان بەوەی ئەم بەرنامەیە لەوانەیە

بـۆ کەسـێك شـیاو بێـت و بـۆ کەسـێکی دیکـە نەشـێت، هـەروەها واراسـترە لـە هـەموو حاڵەتەکانـدا کـە رەچـاوی ئـەم سیـستمتنە لـەژێر چاودێری پزیشکیدا بکرێت.

(١) بەرنامەیەکی خۆراکی بۆ دابەزینی حەفتانە (٢ – ٣) کگم

(لە بڵاوکراوەی کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی)

نانی ئێوارە	نانی نیوەڕۆ	نانی بەیانی	ڕۆژ
شۆربای تەماتە (بە بڕی یەك پیاڵە چا) ڕانێکی برژاوی مریشك پێستەکەی لێکرابێتەوە یەك پەتاتەی کەڵاو فاسۆلیای کوڵاو (پێنج کەوچك) گێزەری کوڵاو	شۆربای سەوزە (یەکسان بە پیاڵەیەك چا) زەڵاتەی تێکەڵی سەوزە نیو کولێرە	هێلکەیـــەکی کـــوڵاو – پارچەیەك نان. کـوپێکی بـچوك شـەربەتی تەماتەی تازە	ڕۆژی یەکەم
کرشـــە بـــە ساســـی مەعدەنوس (٢/١ کگم) قاشێ کالەك	سنگی مریشکی برژاو یان کوڵاو زەڵاتەی تێکەڵی سەوزە	ماســـــییەکی بـــــرژاو تەماتەیەکی برژاو ٤/١ ی کولێرەیەك کـــوپێکی بـــچوك شەربەتی پرتەقاڵی تازە	ڕۆژی دووەم
پارچـــەیەك گۆشـــتی	شۆربایەك پڕ بەپڕی	هێلکەیەکی کوڵاو کوپێکی بچوك لـە شـەربەتی کریـب	ڕۆژی سێیەم

	فروت	کوپێك چا ٤/١ ی کولێرەیەك	برژاو ٢/١ ی کیلۆیەك زەڵاتەیەکی تێکەڵی سەوزە
ڕۆژی چوارەم	هێلکەیەکی کوڵاو ٤/١ ی کولێرە کوپێکی بچوك شەربەتی پرتەقاڵی تازە	ماسیەکی برژاو ٤/١ ی کولێرەیەك زەڵاتەیەکی تێکەڵی سەوزە	دوو پارچە گۆشتی گای برژاو کولەکەی کوڵاو (سێ دانە) گێزەری کوڵاو پیازی برژاو دوو شلیك
ڕۆژی پێنجەم	پارچەیەکی بچکۆلە (٢سم^{2}) لە پەنیری خۆماڵی پارچەیەك نان کوپێکی بچوك لە شەربەتی کریب فروت	شۆربای مریشك +سەوزەوات (پڕ بە کوپێك چا) ٤/١ ی کولێرەیەك	قووتوویەکی بچوك ماسی تونە دوو پارچە گۆشتی مەڕ کولەکەی شیرینی کوڵاو (٤ کەوچك) فاسۆلیای کوڵاو (٥ کەوچك)
ڕۆژی شەشەم	ئۆملێت (بە دوو هێلکە)	پارچەیەك گۆشتی برژاو (٢/١ کگم) پەرداخێکی بچوك شەربەتی پرتەقاڵی تازە	جەمبری (٨/١ کگم) پارچەیەك گۆشتی گای برژاو (٨/١ کگم) پارچەیەك نان (٤/١ کولێرەیەك)
ڕۆژی حەوتەم	هێلکەیەکی کوڵاو	شۆربای سەوزە	دوو پارچە گۆشتی

	پارچەیەك نان تەماتەیەكی برژاو كوپێكی بچوك لە شەربەتی كریب فروت	پری كوپێك چا پارچەیەك نان	رانی مەڕ دوو پارچە قەرنابیت بە ساسی پەنیر فاسۆلیای كوڵاو (پێنج كەوچك) دوو قاش ئەناناسی تازە.

٢. بەرنامەیەكی خۆراكی حەفتانە بۆ كەمكردنەوەی (٣) كیلۆگرام

نانی بەیانی: ٢/١ میوەیەك (وەك سێو)

هێلكەیەكی كوڵاو

خەیارێك

كوپێك چای ئاسایی بێ شەكر یان ٢/١ كەوچك شەكری تێبكرێت.

نانی نیوەڕۆ: قاپێك زەڵاتەی سەوز (٢/١ سەلكی تەماتەیەك +

٢/١ خەیار + شەش چل كوزەڵە

٨/١ ی كاهوویەك + یەك گێزەر +

٢/١ بیبەرێكی شیرین + ٤/١ مریشكێكی

بچوکی کولاو بێ چەوری پێستەکەی
لێکرابێتەوە یان پارچەیەك گۆشتی
سوری برژاو یان کولاو (١٠٠ گرام)
یان ماسییەکی بچکۆلەی برژاو کە
پێستەکەی لێکرابێتەوە + قاپێك
سەوزە کە هەموو شتێکی تیا بێت
جگە لە پەتاتە + ٤/١ ی سێوێك

نانی ئێوارە: - کوپێك دۆ یان ماستاوی بێ چەوری
- پارچەیەك نان
- ٤/١ ی میوەیەك وەك سێو

٣ بەرنامەیەکی خۆراکی حەفتانە بۆ کەمکردنەوەی (٤) کیلۆگرام

نانی بەیانی: - ٤/١ ی کولێرەیەك
- هێلکەیەکی کولاو

نانی نیوەڕۆ: - قاپێك شۆربای گەرمی ئاسایی
- قاپێك زەلاتەی سەوز (خەیار +تەماتە + ٣٠ چل
کوزەلە+٢/١ ی بیبەرێك)

- ٢/١ ی مریشکێکی بچوکی کوڵاو یان برژاو بەبێ چەوری پاش لێکردنەوەی پێستەکەی یان ٨/١ ی کیلۆ گرام گۆشتی سوری برژاو یان کوڵاو

لە نێوان نیوەڕۆ و نێوارەدا: پارچەیەك لە میوەیەك

نێوارە: - کوپێك دۆ یان ماستاو بێ چەوری

- دوو دانە خەیار

- پارچەیەك لە میوەیەك

٣ بەرنامەیەکی خۆراکی حەفتانە بۆ کەمکردنەوەی پێنج کیلۆ گرام

ژەمەکان	رۆژی یەکەم و دووەم	رۆژی دووەم و سێیەم	رۆژی چوارەم و پێنجەم	رۆژی شەشەم و حەوتەم
نانی بەیانی	شەربەتی یەك پرتەقال	شەربەتی یەك پرتەقال	شەربەتی یەك پرتەقال	شەربەتی یەك پرتەقال
نانی نیوەڕۆ	پارچەیەك گۆشتی سوری کوڵاو (٨/١ ی کیلۆگرام)	قاپێك زەڵاتە + هێلکەیەکی کوڵاو	دوو کوپ دۆ یان ماستاوی بێ چەوری	یەك سێو
نانی نێوارە	پارچەیەك گۆشتی سوری کوڵاو (٨/١ ی کیلۆگرام)	قاپێك زەڵاتەی سەوز	کوپێك دۆ + یەك خەیار	یەك سێو

٥ بەرنامەی خۆراکی بۆ دابەزاندنی (٧) کگم لە دووهەفتەدا:

(ئسکاردیل)

نانی بەیانی هەموو رۆژێك

- ٢/١ میوەی گریب فروت

- پارچەیەك نان

- چا یان قاوە (بەبێ شیرو بەبێ شەکر)

دووشەمە

نانی نیوەڕۆ - گۆشتی سارد (گۆشت، مریشك، کەڵەشێر، زمان)

تەماتە، چا، قاوە، سۆدە، ئاوی گازی کە کالۆری کەم بێت (دایت).

نانی ئێوارە: - ماسی، زەلاتەی سەوز، پارچەیەك نان، گریپ فروت.

سێ شەمە:

نانی نیوەڕۆ: - زەلاتەی میوە، چا - قاوە

نـــانی ئێــواره: هەمبـەرگر، زەڵاتـە (تەماتـە – کـاهو – زەیتـون – خەیار) چا - قاوه

چوار شەمە :

نـانی نیـوەڕۆ: ماسـی تونـە یـان سـەلەمون (ڕۆنەکـەی نـەهێڵرێت لـەجیاتـی ئـەوە لیمـۆی تێبکرێـت، گریـپ فـروت، لیمـۆ، میـوەی ئـەو کاتە، چا –قاوه

پێنجشەمە :

نانی نیوەڕۆ: دوو هێلکەی کوڵاو، توێژاڵی پـەنیری کـەم چـەوری، فاسۆلیا، تەماتە، پارچەیەکی نان، چا–قاوه.

نــانی ئێــواره: مریـشکی کـوڵاو یـان بـرژاو، سـپێناغ، فاسـۆلیا، بیبەری سەوز

هەینی

نانی نیوەڕۆ: توێژاڵی پەنیری کـەم چـەوری، سـپێناغ، پارچـەیەك نان، تەماتە، چا – قاوه.

نانی ئێواره: ماسی، زەڵاتەی سەوز، پارچەیەك نان، چا– قاوه.

شەمە

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی میوه، چا– قاوه

نانی ئێوارە: جوجکی مریشك یان کەڵەشێر، زەڵاتە(تەماتە و کاهو)، گریپ فروت، چا- قاوە

یەك شەمە

نانی نیوەڕۆ: گۆشتی سارد، تەماتە، گێزەر، قەرنابیت، کەلەرم

نانی ئێوارە: توێژاڵی گۆشت (ستیك) واباشترە برژاو بن، زەلاتەی سەوز، چا- قاوە

خاڵی گرنگ کە تایبەتن بەم بەرنامەیە :

١. نانی بەیانی چەسپاوە هەموو رۆژێك وەك یەکە.

٢. دەتوانیت هەموو جۆرەکان لەیەك ژەمدا نەخۆیت واتە هەندێکیانت بەس بێت بەڵام نابیچت هیچیان بگۆڕیت بە جۆرێکی دی.

٣. ریزەکە گرنگە واتە نابێت بۆ نمونە نانی نیوەڕۆ بگۆڕیت بە ئێوارە یان بە پێچەوانەوە.

٤. دوورکەوتنەوە لە مادە کحولییەکان رۆن، یان زەیت یان کەرە، یان ساسی تەماتەی بە داوودەرمان (کەچەپ)، ئاوی گازی، مادە نیشاستەییەکان، چەوری، شیرینی، شەربەت، خواردنی قووتوو،شۆربا، زۆرخواردنی خوێ، شوکولاتە.

٥. له نێوان ژەمەکاندا تە نها دەتوانین گێزەر یان سەوزەی کولاو (بەبێ پۆلکە یان پەتاتە) یان زەلاتەی سەوز لە حالەتی برسێتی دا بخۆی.

٦. دەتوانیت قاوە –چا (بەبێ شیر یان شەکر) بخۆیت .

٧. دەتوانیت ئاوی گازی کەم کالۆری (دایت) بخۆیتەوە.

٨. دەتوانی سرکە، لیمۆ، بکەیتە زەلاتەوە بەتەنها.

٩. پێویستە لە کاتی خواردنی گۆشت یان مریشك - کەلەشێر پێست و چەوری لێبکەیتەوە.

١٠. ئەگەر هەستت بە تێری کرد. .... نەخۆیت.

١١. ئەم رێژیمە تەنها بۆ دوو هەفتەیە (چواردە رۆژ).

بەندی نۆیەم

راهێنانی وەرزشی و رۆڵی لە چارەسەرکردنی قەڵەویدا

راهێنانی وەرزشی و رۆڵی لە چارەسەرکردنی قەڵەویدا:

واباشە کاتێك کە ئێمە دەربارەی قەڵەوی و دابەزاندنی کێش قسە دەکـەین رۆڵـی وەرزش و ئـەرکی ماسـولکەیی وەك لایـەنێکی چـالاك پـشت گـویێ نەخـەین، لـە هـیچ حاڵەتێکـدا دەربـارەی ئـەو بەرنامـە خۆراکییەی کە لە پێشەوە لێی دواین.

ئێمە لەپێشەوە باسی ئەوەمان کرد کە کەمی لە کێشی لەشدا کاتێـك روودەدات کـە ژمـارەی ئـەو کالۆرییـە گەرمیانـەی لـە رێگـەی خۆراکـەوە بـەهۆی دەمـەوە وەردەگیرێـن کـەمتر بـن لـە ژمـارەی ئـەو کالۆرییـە گەرمانـەی کـە جەسـتە بـەهۆی کـارکردنی ماسـولکەکان و مێشکەوە. ...هتد ونیان دەکات. چونکە وەرزش پێویستی بە بڕێکی زۆر زیاتر لە وزە هەیە کە لە رێگای سوتاندنی ئەو گلوکۆزەی کە لە

خوێنـدا هەیـە دەسـتی دەکـەوێت، لـە کـاتی نـەمانی گلوکۆزەکـە لـە خوێنـدا لـە ئـەنجامی کـەمی یـان وەرنـەگرتنی لـە رێگـای دەمـەوە ئـەوا جەسـتە دەگـەرێت بـەدوای سەرچـاوەیەکی دیکـەدا بۆئـەوەی بیـسوتێنێت و ووزەی تـەواوی پێویـستی لـێ دەسـتبکەوێت، لـەو بـارەدا روودەکاتـە ئـەو کلایکۆجینـە هـەڵگیراوەی نـاو جگـەر کـە دەگۆڕێـت بـۆ گلوکـۆزی نـاو خـوێن، کـە دەیـسوتێنێت و دەیکـات بـە کـالۆری گـەرمی تـاکو رادەیـەکی دیـاریکراو کـە ئـیتر لـە دوای ئـەوە کلایکـۆجین ناسـوتێنێت بە ڵکـو جەسـتە دەسـتدەکات بە سـووتاندنی ئـەو چـەورییە کەڵەکـەبووەی لـە ژێرپێـست و لـە نێـوان ریـشاڵە ماسـولکەکاندایە هـەروەها ئـەوەی کـە دەوری ئەندامـە ناوەکییـەکانی لەشیان داوە بۆ دەربـەڕاندنی کالۆری گـەرمی و ووزە.

زانیارییـەکی گـرنگ و رێگایـەك هەیـە کـە بەنـدە بـە فـسیۆلۆژی وەرزشـەوە بـە گـشتی، ئەگـەر زانیمـان کـەوا بەرئـەنجامی هـەمو کـارلێکێکی بـایلۆژی کیمیـایی کـە لـەناو ماسـولکەکاندا روودەدات لـەکاتی گرژبـوون و خاوبوونـەوەدا ترشـی (لاکتیـك) لـە نێـوان ریـشاڵە ماسـولکەکاندا کۆدەبێتـەوە، ئەوسـا ئۆکـسجینی نـاو خـوێن هەڵیدەگرێت و لەگەڵ خوێندا دەیبات کەپێی دەڵێن (شـتنی ماسولکە لە ترشی لاکتیك) و ئەگەر زانیمان کە ماسولکەی دڵ خـۆی پێـی باشـە هەنـدێك ترشـی لاکتیـك بـسوتێنێت وەك سەرچـاوەیەکی ووزەی پێویست بۆئـەوەی کارەکـانی خـۆی لـە گرژبـوون و خـاوبوونـەوەی زۆر

بكات تەنانەت لە بوونی گلوکۆز خۆشیدا، لێرەوە ئێمە تێدەگەین کە سوودو مانا بەرزەکانی ووشەی (وەرزش) چییە.

پێکهاتووە سەرەکییەکانی هەر بەرنامەیەکی راهێنان:

پێویستە پێش دەستکردن بە وەرزش کەسی قەڵەو بۆ هەر جۆرێك لە جۆرەکانی پرۆگرامی راهێنانەکە رەچاوی ئەم هەنگاوە سەرەکی و بنچینەییانەی خوارەوە بکات:

١. **لێنۆڕینی پزیشکی گشتی:** پزیشکی سەرپەرشتیار جەخت دەکاتە سەر ساغی هەموو کۆئەندامەکانی لەش و فرمانە زیندەییەکانی، نەبوونی هیچ کاریگەرییەکی نێگەتیڤی لە ئەنجامی وەرزشکردندا.

٢. **پێوانەی لەشڕێکی جەستەیی:** پزیشکی سەرپەرشتیار خۆی ئەوکارە جێبەجێ دەکات، گەلێك رێگای هەمەچەشن بۆ پێوانەکردنی هەیە، بۆ نمونە ئێمە لێرەدا (تاقیکردنەوەی هارڤارد) ناودەبەین، پێوانەی لەشڕێکی جەستەیی وێنەیەکی ئاشکرای تەواو دەربارەی پرۆگرامە راهێنانە دروستەکە دەبەخشێت کە وردەوردە بە پێی ئەوە دیاریدەکرێت.

٣. پێوانەو زانینی هێزی ماسولکە سەرەکییە هەمەچەشنەکانی جەستە.

٤. **پرۆگرامی راهێنانی بەرەبەرەیی:** کە پێویستە ئەم پرۆگرامە ئەم خاڵ و راهێنانە سەرەکییانەی خوارەوە بگرێتەوە:

- گەرمکردن پێش دەستپێکردن.
- راهێنانەکانی سک.
- راهێنانەکانی پشت.
- راهێنانەکانی شان.
- راهێنان بۆ ماسولکەی (میکانیزمی).
- راهێنانی بۆ ماسولکەکانی جومگەکانی حەوز.
- راهێنانی قۆڵەکان.
- راهێنانی ماسولکەکانی ران و سمت.
- راهێنانی مل.
- راهێنانەکانی هەناسەدان.
- راهێنانەکانی درێژەپێدان و خاوبوونەوە.

پێویستە لە کاتی دانانی ئەم پرۆگرامەدا رەچاوی لەشرێکی جەستەیی گشتی و هێزی هەڵگرتن، ئامادەباشی شیاو بۆ ئەو شوێنەی کە پرۆگرامە راهێنانیەکەی تێدا دەکرێت رەچاو بکرێت، هەروەها زۆرتر جەخت لەسەر ئەو ناوچانە بکرێتەوە کە رێژەیەکی

زۆرتـر چـەورییان تێدایـەو زۆرتـر بایـەخ بـە ماسـولکە جیاوازەکـانی جەستە پێبدرێت.

ئێمە لە پێشەوە زوربەی ئەو راهێنانەمان باسکردووە لـە خواریشەوە ئەوە دەنوسین کەباسمان نەکردووە:

گەرمکـردن: ئـەم قۆنـاغـە لـە گـەرمکردنێکی گـشتی پێکهاتووە هـەروەها درێژکردنـەوەی هـەموو ماسـولکەکانی جەسـتەو زیـادکردنی نەرمی جومگە جیاوازەکان، ماوەی خایانـدن بـۆ هـەرجارێك لـە نێوان (٥–١٠) خولەکدایە.

١. راهێنانەکان بۆ خۆگەرمکردنی گشتی:

- راهێنانی (١): راکردن.

- راهێنانی (٢): رۆیشتن بەپێ.

- راهێنانی (٣): بازدان لـە شوێنەکەدا و هـەروەها بـۆ پێشەوەو بۆ دواوە و هەردوو تەنیشت.

- راهێنانی (٤): سـەرکەوتن و دابـەزین بەسـەر پەیـژەی داردا بـە بـەرزی نیومـەتر (لـە حاڵـەتی بوونیـدا بـە دیوارەکـەوە لـە هـۆڵی جمناسـتیك) یـان سـەرکەوتن و دابـەزین لەسـەر هـەر کورسـییەکی ئاسایی.

- راهێنانی (٥): پەتپەتێن.

٢. راهێنـان بۆ درێژکردن و نەرمکردنی جومگەکان:

راهێنانی یەکەم: بە ڕێکی وەستان لەگەڵ داخستنی پێیـەکان و کردنــەوەی ئـەژنۆکان، لەگـەڵ بەرزکردنــەوەی هــەردوو پاژنـە لـە زەوییەوە و دانانەوەیان لە پاشدا بەرزکردنەوەی شانەی پـێ لـە زەوی و دانانەوەی ئەمە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی دووەم: بە پێوە وەسـتان لەگـەڵ جـووتکردنی پێیـەکان لــە پاشــدا نوشــتانەوەی هــەردوو ئـەژنۆ بــەرەو خــوارەوە لەپاشــدا ڕێککردنــەوەیان بەهەســتانەوە جــارێکی دی و گەڕانــەوە بــۆ بــاری پێشوو، ئەم راهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی سێ: وەستان بە پێـوە لەگـەڵ ڕێککردنـەوەی ئـەژنۆکان و دوورخـستنەوەی پێیـەکان لـە یـەکتری لەپاشـدا نوشـتانەوەی قـەدی لەش بـۆ پێـشەوە لەگـەڵ هەوڵدان بۆئـەوەی دەسـت بـەرزەوی بکـەوێت بەبێ ئەوەی ئەژنۆکان بنوشتێنەوە لەپاشدا گەڕنەوە بۆ باری پێـشوو، ئەم راهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی چوار: بە پێوە وەستان لەگەڵ ڕێککردنەوەی ئـەژنۆکان، لەپاشـدا هەوڵـدان بـۆ بڵاوکردنـەوەی پێیـەکان بەرەبـەرە لـە یـەکتری و شــانەی پــێ بــۆ پێــشەوەو گەیــشتن بــە دوورتــرین درێژکردنــەوەی ماسولکە بەستەرەکانی جومگەی ران ولەپاشدا وردەوردە گەڕانەوە بۆ باری پێشوو، ئەم راهێنانە چەندجارێك دوبارە دەبێتەوە.

راهێنانی پێنج: راوەستان بە شێوەیەکی رێک لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان و پێکەوە نوساندنی پێیەکان لە پاشدا نوشتانەوەی قەدی لەش بۆ هەردوولا لەگەڵ چەسپاندنی پێیەکان لەسەر زەوی، ئەم راهێنانە بۆ چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی شەشەم: بەپێوە وەستان لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان و دوورخستنەوەی پێیەکان کەمێك لەیەکتری و دەستەکان بخرێتە سەر کەمەرەو لەپاشدا کەمەرە بۆلای راست و بۆلای سەرەوە بەنۆبە ببرێت، ئەم راهێنانە بۆ چەندجارێك دووبارە بکرێتەوە.

راهێنانی حەوتەم: پەنجەکانی دەست دەچن بەیەکداو لەپاشدا مەچەکی هەردوو دەست بۆلای راست و چەپ و سەرەوەو خوارەوە دەجوڵێنرێت و لەپاشدا خولانەوەی بۆلای راست و بۆلای چەپ، ئەم راهێنانە چەندجارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی هەشت: نوشتانەوەو رێککردنی باسك، ئەم راهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی نۆ: دەستەکان بە رێکی بۆ پێشەوەو بۆ سەرەوە بەرزدەکرێتەوە و، بۆ لاتەنیشت و بۆسەرەوەو پاشان لە پشتەوەو بۆسەرەوەو، دوایی هەوڵدان بۆ دەست لێدانی شانە پێچەوانەکە لە پشتی سەرەوە بە دەست پاشان هەوڵدان بۆ دەستلێدانی لا پێچەوانەکەی کەمەرە لە پشتەوە، ئەم راهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی دە: خوارکردنەوەی سەر بۆ پێشەوە تاکو چەناگە بەر سەرەوەی کۆڵەی سنگ دەکەوێت، پاشان بەرزکردنەوەی بۆ پشتەوە تاکو هەردوو چاو بەئەستوونی لە بنمیچەکە دەڕوانێت، پاشان نوشتانەوەی مل بۆ هەردوولاو هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی گوێ لەگەڵ شاندا، دوایی سوڕانەوەی مل بۆلای راست و بۆلای چەپ،

ئەم کۆمەڵە راهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانەکانی سك:

راهێنانی (١): پاڵکەوتن لەسەر پشت لەگەڵ بلاوکردنەوەی هەردوو ئەژنۆو پێکەوەنوسانی پێیەکان بەیەکەوەو، لە پاشدا بەرزکردنەوەی قەد بۆ سەرەوەو پێشەوەو دەستلێدان لە پێیەکان لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری پێشوو، چەند جارێك ئەمە دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٢): هەمان باری پێشوو لەگەڵیدا دورخستنەوەی پێیەکان لەیەکتری بۆ هەردوولا، راهێنانی (١) چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٣): هەمان بار لەگەڵ راهێنانی (٢) بەلام بە پێچەوانەوە دەست بدرێت لە پێیەکان (دەستی راست بۆ قاچی چەپ و بە پێچەوانەوە) ئەمە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٤): به پشتا پاڵکەوتن لەگەڵ ڕێککردنەوەی هەردوو ئەژنۆ، لەپاشدا دەست دەکرێت بە نوشتانەوەی قەد بۆ پێشەوەو بۆ سەرەوەو نوشتانەوەی هەردو جومگەی حەوزو ئەژنۆکان لەگەڵ باوەش پیاکردنی هەردوو پێیەکان بەدەست، لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری یەکەم، ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٥): بە پشتا پاڵکەوتن لەگەڵ نوشتانەوەی هەردو جومگەی حەوزو ئەژنۆکان لەپاشدا چەمانەوەی قەد بۆ پێشەوەو بۆ سەرەوە لەگەڵ هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی ئەژنۆکان بە سنگ، و گەڕانەوە بۆ باری یەکە م، ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٦): بە پشتدا پاڵکەوتن لەگەڵ ڕێککردنەوەی ئەژنۆکان و بەرزکردنەوەی پێی ڕاست بە ڕێکی بۆ سەرەوەو چەسپاندنی، لە پاشدا هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی جومگەی پێ بەدەست، هەروەها گەڕانەوە بۆ باری پێشوو، ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٧): ڕاهێنانی (٦) دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ پێی چەپ.

راهێنانی (٨): ڕاهێنانی (٦) دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ هەردوو پێ بەبەرزی و چەسپاندنی بۆ سەرەوەو لەگەڵ ڕێکی هەردوو ئەژنۆ.

راهێنانی (٩): به پشتدا كه‌وتن له‌گه‌ڵ جوڵاندنی هه‌ردوو پێ به‌یه‌كه‌وه بۆ سه‌ره‌وه‌و بۆ خواره‌وه، پاشان به‌رزكردنه‌وه‌یان بۆ سه‌ره‌وه پێش ئه‌وه‌ی به‌ر زه‌وی بكه‌ون و له‌گه‌ڵ ره‌چاوكردنی نه‌نوشتانه‌وه‌ی هه‌ردوو ئه‌ژنۆو چه‌سپاندنی حه‌وز له‌سه‌ر زه‌وی، ئه‌م راهێنانه بۆ چه‌ند جارێك دوباره ده‌كرێته‌وه.

راهێنانی (١٠): به پشتدا كه‌وتن له پاشدا به‌رزكردنه‌وه‌ی هه‌ردوو پێیه‌كان بۆ سه‌ره‌وه به گۆشه‌ی (٤٥°)، له پاشدا چه‌سپاندنی ئه‌م باره له (٥-١٠)جاردا، له پاشدا گه‌ڕانه‌وه بۆ باری پێشوو له‌گه‌ڵ ره‌چاوكردنی مانه‌وه‌ی ئه‌ژنۆكان به ڕێكی له‌گه‌ڵ كه‌مێك دورخستنه‌وه پێیه‌كان له‌یه‌كتری له‌كاتی راهێنانه‌كه‌دا، ئه‌مه‌ش چه‌ند جارێك دوباره ده‌كرێته‌وه.

راهێنانی (١١): به‌پشتدا كه‌وتن له‌گه‌ڵ رێككردنی ئه‌ژنۆكان و چه‌سپاندنیان و له‌پاشدا به‌رزكردنه‌وه‌ی قه‌د له كه‌مه‌ره‌وه بۆ سه‌ره‌وه و چه‌سپاندنی له گۆشه‌ی (٣٠° -٤٥°) بۆ (١٠-١٥) جار، له‌پاشدا گه‌ڕانه‌وه بۆ باری یه‌كه‌م، چه‌ند جارێك ئه‌مه‌ش دوباره ده‌كرێته‌وه.

راهێنانی (١٢): دانیشتن له‌سه‌ر زه‌وی له‌گه‌ڵ رێككردنی ئه‌ژنۆكان، له‌پاشدا سوڕانه‌وه‌ی قه‌د بۆلای راست و هه‌وڵدان بۆ به‌ركه‌وتنی زه‌وی له پشته‌وه‌ی پشت بۆ هه‌ردوو ده‌ست، پاشان بۆلای چه‌پ له‌گه‌ڵ ره‌چاوكردنی سمت له‌سه‌ر زه‌وی ئه‌مه‌ش جارێك دوباره ده‌كرێته‌وه.

راهێنانەکانی پشت:

راهێنانی (١): باری پاڵکەوتن لەسەر سک و رووت لە خوارەوە بێت لەگەڵیشیدا هەردوو دەست بخرێتە خوارو سنگەوەو کرانەوەیان لەسەر زەوی، لە پاشدا رێککردنی باسکەکان لەگەڵ بەرزکردنەوەی قەدی لەش بۆ سەرەوە، لەپاشدا گەڕانەوەیان بۆ باری پێشوو، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە لەگەڵ چاودێری چەسپاندنی نیوەی خوارووی لەش و هێشتنەوەی هەردوو ئەژنۆ بە رێکی و پێیەکان پێکەوە نوسابن، ئەم راهێنانە سوودی بۆ ماسولکەکانی دەستیش هەیە.

راهێنانی (٢): باری بەسەر سکدا کەوتن و روو بۆخوارەوە بێت، لەگەڵیدا دەستەکان بەناویەکدا ببرێت لە پشتی سەرەوە لەپاشدا قەدی لەش بۆ سەرەوە بەرزبکرێتەوەو گەڕانەوە بۆ باری پێشوو، ئەم راهێنانە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٣): بەسەر سکدا کەوتن و روو بەرەو خوارەوە بێت لەپاشدا قاچی راست بۆ سەرەوە بەرز بکرێتەوە لەپاشدا دانانەوەی بۆ خوارەوە، ئەمە لەگەڵ پێی چەپیشدا دوبارە دەکرێتەوە، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە چاودێری ئەوەش دەکرێت کە ئەژنۆکان لەکاتی راهێنانەکەدا رێك بن.

راهێنانی (٤): هەروەکو باری راهێنانەکەی پێشوو بەلاّم **بەرزکردنەوەی** پێیەکان و نزمکردنەوەیان.

راهێنـــانی (٥): وەکـو راهێنــانی (٣) و لەگەڵیــدا پێیــەکان بەداخراوی بەیەکەوە بەرز دەکرێنـەوەو هـەردوو ئـەژنۆش رێك دەبن، لەپاشـدا بـە گۆشـەی (٣٠° -٤٥°) بـۆ مـاوەی (٥-١٠) جـار دوبـارە دەکرێتـەوە، لەپاشـدا گەڕانـەوە بـۆ بـاری پێشوو، ئـەم راهێنانـە بـۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی (٦): وەك راهێنانی پێشو بەڵام لـەجیاتی چەسپاندن، هــەردوو پێیــەکان بــۆ تەنیـشتەکان دور دەخرێنــەوەو دیــسانەوە دەنوسـێنرێنەوە بەیەکـەوە لـە بـاری چەسـپاندندا، ئـەم راهێنانـە بـۆ چەندجارێك دوبارە دەکرێتەوە.

تێبینی: ئەوە دەکرێت راهێنانەکانی (٣)، (٤)، (٥)، (٦) یارمەتی بەهێزکردن و کەمکردنەوەی قەبارەی سمت دەدات.

راهێنانەکانی شان و تەنیشتەکان:

راهێنـانی (١): پاڵکـەوتن بـە رێکـی لەسـەر لای راسـت و لەگـەڵ بەرزکردنــەوەی پێــی چــەپ بـۆ ســەرەوەو چەسـپاندنی، لەپاشــدا نوشتانەوەی قەدی لەش بۆ سەرەوە لەتەنیشتی چەپەوەو هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی

پێ بەدەستی چەپ، گەڕانەوە بۆ باری پێشوو، ئەم راهێنانـە بۆ چەند جارێك دوبارەدەکرێتەوە.

ڕاهێنانی (٢): پاڵکەوتن بە ڕێکی لەسەر لای ڕاست لەگەڵ بەرزکردنەوەی هەردوو پێ بەڕێکی بۆ سەرەوەو چەسپاندنیان لەپاشدا نوشتانەوەی قەد بۆ سەرەوە لەلای چەپەوە، ئەمە دوبارە دەکرێتەوە هەروەکو ڕاهێنانی (١) بۆ چەند جارێك.

ڕاهێنانی (٣): ڕاهێنانی (١) بۆلای چەپ دوبارە دەکرێتەوە.

ڕاهێنانی (٤): ڕاهێنانی (٢) بۆلای چەپ دوبارە دەکرێتەوە.

ڕاهێنانی (٥): دانیشتن لەگەڵ ڕێککردنی هەردوو پێیەکان و کردنەوەی قۆڵەکان بۆ پێشەوەو جوڵانەکردن لەلایەکەوە بۆلاکەی دی بە شێوەیەك کە خۆگرتنەکە لەسەر لای خوارووی پێ و لەگەڵیدا بەرزکردنەوەی لەش و سمتەکان بۆ سەرەوە هەرچەندێك بتوانرێت، ئەم ڕاهێنانە بۆ لاکەی دیکەش دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ چاودێری کردنی پێکەوە نوسانی پێیەکان و ڕێککردنیان، هەوا هەڵمژین لەلایەکەوە دەبێت بەڵام لەلاکەی دیکەوە دەردەکرێتەوە.

دەتوانرێت بە دەستەکانیش لەچکێك یان گۆڤارێك بۆ نمونە بگیرێت.

ڕاهێنان بۆ هەناسەدان و زیادکردنی فراوانی سییەکان:

ڕاهێنانی (١): لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵدەمژرێت و لەناو سنگدا دەهێڵرێتەوە لەگەڵ بژاردنی (١-٥) بە هێواشی لە ڕێگەی

دەمــەوە هەناســەکە دەردەکرێتــەوە، چــاودێری ئــەوە دەکرێــت، کەشانەکانە بۆ دواین و مل بۆ سەرەوە ڕێك بێت و هەردوو پشت ڕێك بن.

ڕاهێنــانی (٢): بــە پێــوە وەســتان لەگــەڵ دورخــستنەوەی پێیــەکان، بەرزکردنــەوەی هــەردوو قــۆڵ بــۆ ســەرەوە قۆڵــەکان والێدەکرێن وەك بەسەر شاخێکدا سەرکەوین، هەناسە لەگەڵ گرتنی دەستی ڕاستدا دەبێت و هەناسەدانەوە لەگەڵ دەستپێکردنی گرتنی دەستی چەپدا دەبێت، چاودێری کرژ بوونی ماسولکەکانی سك و هەستکردن بەجوڵەی توندی تاکو ناوەڕاست دەکرێت.

ڕاهێنانی (٣): وەستان بە پێوە لەگەڵ بڵاوکردنەوەی پێیەکان و بەرزکردنەوەی قۆڵەکان بوڕێکی بۆ سەرەوەو پەنجەکان بکرێن بەناو یەکدا، بەلای ڕاستدا بۆ تەنیشت نوشتانەوە لەگەڵ دەرکردنی هەواو چاودێری کرژکردنــی قۆڵــەکان و سنگ بـۆ ئەوپــەڕی توانا بکرێـت، گەڕاندنەوە بۆ باری پێشوو لەگەڵ هەناسە وەرگرتن، ئەمە بۆلاکەی دیکــەش دوبــارە دەکرێتــەوە لەگــەڵ چــاودێریکردنی کرژبــوونی ماسولکەکانی سك.

ڕاهێنانی (٤): وەستان بە پێوە لەگەڵ بەرزکردنەوەی قۆڵەکان بــۆ ســەرەوەو دورخــستنەوەی پەنجــەکانی هــەردوو دەســت و نزمکردنەوەی قەد بۆ پێشەوە تاکو پەنجەکانی دەست بەسەر شانەی

پێ دەکەوێت، لەکاتی ئەم جوڵەیەدا هەناسەدانەوە بە هێواشی دەبێت و خۆبەرزکردنەوە بۆسەرەوە لەگەڵ وەرگرتنی هەناسە.

چارەسەری گەرمی بۆ قەڵەوی:

سۆنا لە جۆرەکانی گەرمی ووشکە، بریتییە لە ژورێك لە تەختە کە کورسی تەختەی پانی تێدایە بەدوودەستە ریزکراون، ئامرازێکی گەرمکردنی تێدایە کە کۆمەڵێك بەردی گڕکانی تێدایە کەبەهۆی گەرمبوونیانەوە پلەی گەرمای ژوورەکە بەرز دەکەنەوە. لەدەرەوەی ژوورە تەختەییەکە کلیلێك هەیە بۆ کۆنترۆڵی پلەی گەرمی (سۆنا) کە کەوا بووە بەباو پلەکە لە نێوان (٧٠-٩٠) پلەدا بێت لەناو (سۆنا) کەدا کاتژمێرێکی لمی لێیە بۆ روونکردنەوەی کات، هەروەها دەفرێکی تەختەیشی لێیە کە ئاوو کەوچکێکی داری گەورەی تێدایە.

لە کاریگەرییەکان و سوودەکانی سۆنا ئەوەیە کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش بەوەش یارمەتی چالاککردنی رژێنی دەرەقی دەدات لەش بڕێك لە ئارەق دەردەکات کە بریتییە لەو ئاوەی لە نێوان شانەکانی ناوەوەو لەژێر پێستدا هەڵگیراون، بینراوە کەدانیشتن لە سۆنا بۆ ماوەی دە خولەك لەش نزیکەی (٠,١٤) لیتر کە دەکاتە (١٤٠ گرام) ون دەکات کە پڕە لە خوێیەکانی پۆتاسیۆم و رێژەیەك لە چەوری نزیکەی (٥٪). لێرەدا واباشە ئاماژە بەوە بدەین کە دانیشتن لە سۆنا بۆ ماوەیەکی درێژ لەش رێژەیەکی بەرز لە خوێیەکانی پۆتاسیۆم ون دەکات و ئەوەش دەبێتە هۆی تێکچوون لە

ماسولکەکانی دڵ لە ئەنجامی کەمبوونی بڕی پۆتاسیۆم لە خوێندا. لەبەرئەوە پێویستە پێش دەستپێکردن بە سۆناو بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش راوێژ لە پزیشك بکرێت. هەروەها سۆنا دەبێتە هۆی چالاککردنی هەموو فەرمان و کۆئەندامەکانی جەستە، بەتایبەتی سووڕی خوێن و لوولەکانی خوێن، زیادکردنی بڕی ئەو خوێنەی کە دەگاتە هەمو ناوچەکانی لەش، هەروەها یارمەتی خاوبوونەوەی ماسولکەکان دەدات پاش ئەرکێکی ماسولکەیی هەروەها چارەسەری توندی یان گرژی ماسولکەکان دەدات کە لەئەنجامی کۆبوونەوەی ترشی ماست لە نێوان ریشاڵە ماسولکەکاندا روویداوە.

ئەو شتانەی دەبنە هۆی بەکارنەهێنانی سۆنا زۆرن لەوانە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕی خوێن و دڵ وەك جەڵتەی دڵ و رەقبوونی خوێنبەرەکان و دەوالی یان گمۆڵەی خوێنهێنەرەکان، هەروەها نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە وەك بەرهەنگی (هەناسە توندی) بۆریچکەکان و سیل، هەروەها هەموو نەخۆشییەکانی پێست جگە لە عازەبە.

باشترین رێگە بۆ بەکارهێنانی سۆنا بریتیە لەوەی کەکەسەکە پێش ئەوەی بچێتە ژوورەوە ئاوێکی سارد بکات بە خۆیدا، لەپاشدا بچێتە ناو (سۆنا) کەوەو لەسەر یەکەمین پلە دابنیشێت لە پاش دانانی لەتەختەکە، لەپاشدا دەست بکات بە هەڵگرتنی ئاو بەهۆی

کەوچکە دارەکەوە بۆناو ئەو جۆگەیەی کەلەبەردەم بەردە گڕکانیەکەدا هەن لەناو دەفری گەرمکردندا، بۆ ماوەی پێنج خولەك لەناو ژوورەکە دەمێنێتەوەو بەردەوام دەبێت لەپاشدا دێتە دەرەوەو بەهۆی دوشەوە ئاوێکی سارد دەکات بەخۆیدا یان دەچێتە ناو تەشتێك ئاوی ساردەوە، لەپاشدا دەچێتە ناو (سۆنا)کەوە بۆ جاری دووەم و لەسەر پلەی دووەم دادەنیشێت و بۆ ماوەی سێ خولەك بەردەوام دەبێت، لەپاشدا دەست دەکات بە ڕژاندنی ئاو بەسەر بەردە گڕکانییەکاندا کە ئەوانیش ئاوەکە بەشێوەی هەڵمێکی گەرم دەدەنەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی

پلەی گەرمی ناوەوەی ژورەکە بەباشی، کەسەکە لەپاش (٢-٣) خولەك دێتەوە دەرەوەو بەهۆی دوشەوە ئاوی سارد دەکات بەخۆیدا، دەتوانێت هەنگاوەکانی پێشوو جارێکی دی دوبارە بکرێتەوە، لەپاشدا کەسەکە بۆ ماوەی (٥-١٠) خولەك دەحەوێتەوە دوایی گەرماوێکی گەرم وەردەگرێت.

هەرچی گەرماوی هەڵمە ڕێگەی بەکارهێنانی لەگەڵ (سۆنا) دا جیاوازییان نییە تەنها ئەوەندە نەبێت کە ژوورەکە لەناوەوە رووخامییەو سەرچاوەی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی ژوورەکە بریتییە لە هەڵمی ئاوی گەرم.

ئامرازی ئۆزۆنیش تارادەیەکی زۆر لە گەرماوی هەڵم دەچێت لەگەڵ جیاوازییەکدا کە ئەوەیە سەروملی نەخۆشەکە لەدەرەوەی

ژووره بچکۆلەکە دەبێت و واتە هەناسەدانی هەوای ئاسایی دەبێت، هەروەها لەناوەوە شەپۆلێك لە ئۆکسجین هەیە یارمەتی هەناسەدانی پێست دەدات.

لە ئامارە زانستییەکان ئەوەیە کە دانیشتن بە ئۆزۆن بۆ ماوەی (١٥) خولەك لەش نزیکەی (٣٠٠-٥٠٠) گرام دادەبەزێت.

سەرچاوە:

الاستاذ الدكتور

احمد خالد

العلاج الطبيعى لماذا؟

مركز الاهرام للترجمة والنشر

ط. مؤسسة الاهرام ـ القاهرة

Natural Treatment why?

by:

Dr. Ahmad Khalid

Translated to Kurdish

by:

Akram Qaradaghi • Suzan Jamal

خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری